

A B R A O M O M O K Y M A I

# TRAUKOS DĖSNIS

*Ką daryti, kad jis jums padėtų*



ESTHER HICKS, JERRY HICKS

ABRAOMO MOKYMAI

# TRAUKOS DĖSNIS

*Ką daryti, kad jis jums padėtų*

ESTHER HICKS, JERRY HICKS



A B R A O M O M O K Y M A I

# TRAUKOS DĖSNIS

*Ką daryti, kad jis jums padėtų*

ESTHER HICKS, JERRY HICKS



MIJALBA

---

Kaunas 2010

UDK-13

HI-03

Versta iš leidinio:

THE LAW OF ATTRACTION  
How to Make it Work for You

Esther Hicks, Jerry Hicks  
The Teachings of Abraham

HAY HOUSE

© Esther and Jerry Hicks, 2006

ISBN 978-1-4019-1532-2

Vertė Rasa Šemiotienė

Be leidyklos leidimo šią knygą perleisti, kopijuoti ar kaip kitaip dauginti draudžiama.  
Leidžiama tik pateikti trumpas jos ištraukas apžvalgose ar straipsniuose.

Knygos autoriai medicininio pobūdžio patarimų neteikia ir gydymo tikslams jokių technikų nerekomenduoja. Autorių tikslas – pateikti bendro pobūdžio informaciją, kuri gali jums padėti siekti emocinės ir dvasinės gerovės. Jei šia informacija pasinaudosite, o tai yra jūsų konstitucinė teisė, autoriai ir leidykla už jūsų veiksmus atsakomybės neprisiima.

ISBN 978-9955-599-88-3

© „Mijalba“, 2010

*Ši knyga skirta visiems, kurie, trokšdami nušvitimo ir Gerovės, pateikė šiuos klausimus – knyga į juos atsakė. Taip pat keturiems žaviems mūsų vaikaičiams, kurie įkūnija šios knygos mokymus: Laurel (aštuonerių metų), Kevin (penkerių), Kate (ketverių) ir Luke (metukų amžiaus). Jie nieko neklausia, nes dar nepamiršo.*

*O pirmučiausia mokymus skiriame Louise Hay – troškimas prašyti ir mokytis bei skleisti po planetą Gerovės principus paskatino ją įsteigti Hay House leidyklą, dovanojančią pasauliui džiaugsmą.*



## **TURINYS**

Apie šią knygą (parašė Neale Donald Walsch) 15

Pradžios žodis (parašė Džeris Hiksas) 17

### **PIRMOJI DALIS. MŪSŲ KELIAS Į ABRAOMO PATIRTĮ 19**

**Ižanga (parašė Džeris Hiksas) 21**

Religinių grupių įtaka 22

Vidži lenta 22

Mąstyk ir būk turtingas 24

Setas moko kurti savo tikrovę 24

**Mano baimė išsisklaidė (parašė Estera Hiks) 26**

Šeila dvasiniu ryšių kanalu bendrauja su Teo 27

Ar reikia medituoti? 28

Kažin kas padeda man kvėpuoti? 29

Mano nosis rašo raides 30

Abraomas pradeda spausdinti tekstą 31

Spausdintojas mašinėle tampa kalbėtoju 31

Nuostabioji Abraomo patirtis plėtojasi 32

**Aš bendrauju su Abraomu (parašė Džeris Hiksas) 33**

Mes (Abraomas) esame mokytojai 34

Jūs turite *vidinę esatį* 35



Nenorime keisti jūsų tikėjimų nei įsitikinimų 35  
 Esate vertinami 36

## **Įvadas į gerovę 37**

Visuotinių dėsnių apibrėžimas 37

## **ANTROJI DALIS. TRAUKOS DĖSNIS 39**

Visuotinio traukos dėsnio apibrėžimas 41  
 Apie ką galvojame, tą pritraukiame 42  
 Mintys turi magnetizmo 43  
 Vidinė esatis praneša apie save per emocijas 44  
 Emocinio vedlio sistema 45  
 Kaip paspartinti įvykius? 46  
 Kokius norite save regėti? 46  
 Sveikas atvykęs į Žemės planetą, mažyli 47  
 Kokia iš tikrųjų yra jūsų tikrovė? 48  
 Kaip galite sustiprinti savo magnetines galias? 49  
 Abraomo kūrybinė studija 49  
 Esate savo kūrybinėje studijoje 51  
 Ar visi dėsniai yra visuotiniai? 52  
 Kaip man geriausiai pasinaudoti *traukos dėsniu*? 52  
 Ar aš galiu akimirksniu pakeisti įvykių kryptį? 53  
 Kaip žmogus gali įveikti nusivylimą? 54  
 Dėl kokių priežasčių pasaulyje tiek daug nepageidaujamų įvykių? 55  
 Ar gali dėmesys sveikatos problemoms pritraukti jų dar daugiau? 55  
 Ar reikėtų ieškoti neigiamų emocijų priežasties? 56  
 Kaip nutiesti tiltą virš neigiamybės: pavyzdys 57  
 Ar mano mintys kuria sapnuose? 59  
 Kaip mus veikia kitų žmonių mintys? 59  
 Ar turėčiau „nesipriešinti blogiui“? 60



Kaip man sužinoti, ko aš iš tikrųjų noriu?	60
Norėjau mėlynos ir geltonos, o gavau žalią	62
Kaip auka pritraukia plėšiką?	62
Jei nusprendėte pagerinti savo gyvenimo kokybę	64
Kas slypi už mūsų religinių ir rasinių prietarų?	64
Ar „panašybės“ ir „priešybės“ traukia vienos kitas?	65
Ką daryti, kai geri dalykai tampa blogi?	66
Ar viską sudaro mintys?	67
Jei norite daugiau džiaugsmo, laimės ir harmonijos	67
Ar neatrodo savanaudiška norėti daugiau džiaugsmo?	68
Kas yra dorybingiau: duoti ar gauti?	68
Kas būtų, jei visi gautų, ko trokšta?	69
Kaip galima padėti kenčiantiems skausmą?	70
Ar padės geras pavyzdys?	70
Ar galima galvoti apie neigiamus dalykus ir gerai jaustis?	71
Kokie žodžiai sustiprina gerą savijautą?	72
Kaip išmatuoti sėkmę?	73

## **TREČIOJI DALIS. SĄMONINGOS KŪRYBOS MOKSLAS 75**

Sąmoningos kūrybos mokslo apibrėžimas	77
Pakvietėte tai savo mintimis	78
Bendravimas su vidine esatimi	80
Geros ir blogos emocijos	80
Pasitikėjimas vidiniu vedliu	81
Kaip gaunate tai, ką gaunate?	82
Vieninteliai savo tikrovės kūrėjai	83
Traukiate mintis, kurių virpesiai panašūs	83
Kuriate galvodami ir kalbėdami	84
Subtili pusiausvyra tarp troškimo ir leidimo	85
Kaip jaučiatės: gerai ar blogai?	86



- Sąmoningos kūrybos pratimas 86
- Mintys, sukeliančios stiprias emocijas, pasireiškia tikrovėje greitai 87
- Sąmoningos kūrybos vyksmo apibendrinimas 88
- Dėmesys esamai situacijai ją stiprina 89
- Jei vertinate, tai ir traukiate 90
- Ar visuotiniai dėsniai veiks, jei jais netikėsite? 90
- Kaip išvengti nenorimų dalykų? 91
- Civilizuota visuomenė nemoka džiaugtis 91
- Kaip norėti aistringai? 91
- Ar galima atsisakyti įsitikinimų, kurie lemia neigiamus rezultatus? 92
- Ar gali ankstesniaisiais gyvenimais susiformuoti įsitikinimai turėti įtakos dabartiniam gyvenimui? 93
- Ar gali jūsų negatyvūs lūkesčiai paveikti kitų žmonių gerovę? 93
- Ar galima pakeisti kitų anksčiau užprogramuotus dalykus? 94
- Ar jūsų galios akimirka yra ši akimirka? 94
- Kaip įvyko pirmasis negatyvus įvykis? 95
- Ar vaizduotė ne tas pats kas vizualizacija? 95
- Ar kantrumas nėra dorybė? 97
- Kvantinis šuolis 98
- Ar didesnius tikslus pasiekti sunkiau? 99
- Ar galima kitiems įrodyti šių principų vertę? 99
- Ar reikia teisintis, kad jums sekasi? 100
- Kada veikla dera su Abraomo rekomendacijomis? 101
- Kuriate būsimąsias aplinkybes 101
- Kaip visata pildo įvairius troškimus? 102
- Kuo fizinis gyvenimas skiriasi nuo Ne Fizinio? 103
- Kas kliudo pasireikšti visoms negeidžiamoms mintims? 103
- Ar reikia vizualizuoti priemones, kuriomis gauname trokštamus dalykus? 104
- Ar nepernelyg detalūs troškimai? 105
- Ar galima ištrinti nepalankias mintis, kurios lydi iš praeities? 105



Kaip nepalankius įvykius pasukti kita linkme?	106
Ką daryti, kai du žmonės varžosi dėl to paties prizo?	106
Jei galite tai įsivaizduoti, tai yra tikra	107
Ar galima šiuos principus taikyti blogiems tikslams?	107
Ar grupinė kūryba veiksmingesnė?	108
Ką daryti, jei kiti nenori, kad jums pasisektų?	108
Kaip įgauti pagreitį einant troškimų išsipildymo keliu?	109

## **KETVIRTOJI DALIS. LEIDIMO MENAS 111**

Leidimo meno apibrėžimas	113
Ar reikia saugotis kitų žmonių minčių?	114
Nesate pažeidžiami kitų žmonių elgesio	115
Gyvenimo žaidimo taisyklės	116
Moko patirtis, o ne žodžiai	117
Užuot kontroliavę mintis, galite stebėti jausmus	118
Toleravimas ir leidimas	118
Sprendimų paieškos ir problemų stebėjimas	119
Įkvėpkite savo pavyzdžiu	120
Noras ir poreikis	120
Sąmoninga, kryptinga ir džiugi kūryba	121
Leidimo menas gyvenime	121
Teisinga ir klaidinga	122
Ką daryti, kai kiti klysta?	122
Ar nepageidaujamų dalykų ignoravimas pritrauks pageidaujamus?	123
Ar mes visi siekiame tikro džiaugsmo?	124
Kaip reaguoti į neigiamybes?	124
Ieškosiu tik to, ko noriu	125
Atranka ir pritraukimas	125
Praeitis, dabartis ir ateitis yra viena	126



Ar privalau leisti vykti neteisybei, kurios liudininkas esu?	127
Dėmesys nepageidaujamiems dalykams jų sukuria dar daugiau	127
Leidimo menas ir sveikata	127
Nuo visiško nepritekliaus iki finansinės gerovės	128
Leidimas, santykiai ir savanaudiškumo menas	129
Ar savanaudiškumo menas yra moralus?	129
Jų nepritarimas yra jų pačių trūkumas	130
Ką daryti, kai žmonės pažeidžia kitų teises?	130
Nepritekliaus nėra	131
Ar yra prasmė prarasti gyvybę?	132
Esate daugelio gyvenimų sandaupa	132
Kodėl neprisimenate praeitų gyvenimų?	133
Ką daryti, kai seksualumas tampa prievartos priežastimi?	134
Ką traukiate į savo tikrovę?	134
Ateitį kuriate šiandien	135
O kaip vaikai?	135
Jei kiti elgiasi blogai	136
Be pabaigos...	137

## **PENKTOJI DALIS. SEGMENTO PLANAVIMAS 139**

Magiškasis segmento planavimo vyksmas	141
Galite planuoti sėkmę segmentiškai	142
Geriausias laikas yra šis	142
Segmento planavimo tikslas	143
Jūsų visuomenė stimuliuoja mintis	144
Iš sumaišties į aiškumą ir sąmoningą kūrybą	144
Kaip suskirstyti dienas į segmentus?	145
Kūryba keliuose lygmenyse	145
Šios dienos mintys yra ateities pamatas	146
Galima susikurti gyvenimą arba gyventi spontaniškai	146

Traukiate tada, kai jaučiate	147
Ko dabar trokštate?	148
Dienos segmentų planavimo pavyzdys	148
Turėkite užrašų knygelę	150
Kokių tikslų siekiate?	150
Ar svarbus yra laimės siekimo tikslas?	151
Kaip žinoti, kad tobulėjate?	151
Koks yra patikimas sėkmės matas?	151
Ar gali segmentų planavimas paspartinti troškimų pasireiškimą?	152
Meditacija, studija ir segmentų planavimas	152
Kaip galima sąmoningai jaustis laimingiems?	153
Kaip elgtis, kai kiti yra nelaimingi?	154
Kaip elgtis nenumatytais atvejais?	155
Ar gali segmentų planavimo vyksmas suteikti daugiau laiko?	155
Kodėl žmonės nekuria gyvenimo tikslingai?	156
Ar svarbūs yra jūsų troškimai?	156
Kodėl daugelis prašo taip mažai?	157
Prioritetiniai tikslai	158
Ar tikslai privalo būti išdėstyti smulkiai?	159
Ar segmentus reikia planuoti po kelis kartus?	159
Ar gali segmento planavimo vyksmas kliudyti reaguoti spontaniškai?	160
Subtili tikėjimo ir troškimo pusiausvyra	160
Ar reikia sunkiai dirbti?	161
Kokią veiklą rinktis?	161
Kiek laiko reikia laukti, kol mintys tampa tikrove?	162
Ar galiu planuoti segmentus kartu su kitais?	162
Kaip kuo tiksliau perduoti savo ketinimus?	163
Ar galima susikurti gerovę be pastangų?	164
Prašai vieno dalyko, gauni daug!	164
Kodėl įsivaikinusį kūdikį moteris neretai pastoja?	165



Kada konkurencija dera su tikslais? 165  
Ar reikia ugdytis valią? 165  
Kodėl dauguma žmonių liaujasi tobulėję? 166  
Kaip išvengti senųjų įsitikinimų ir įpročių įtakos? 167  
Ar visada reikia konstatuoti, ko nepageidaujate? 167  
Ar verta tyrinėti negatyvias mintis? 167  
Ką daryti, kai kiti sako, kad jūsų troškimai nerealūs? 168  
Ar yra įmanoma „viską įgyti per šešiasdešimt dienų“? 168  
Dabar, kai jau suprantate 169

Apie autorius 171

## APIE ŠIĄ KNYGĄ

*(parašė Neale Donald Walsch, serijos **Pokalbiai su Dievu ir Kartu su Dievu į amžinąjį gyvenimą** autorius)*

Na štai. Daugiau jums nereikia ieškoti. Atidėkite į šalį kitas knygas, pamirškite seminarus bei pasitarimus ir atšaukite savo psichologo konsultacijas.

Tų dalykų neprireiks, nes čia rasite viską, ką reikia žinoti apie gyvenimą ir pagalbą sau. Šioje knygoje aprašytos nepaprastos kelionės taisyklės. Pateiktos priemonės, padėsiančios gauti visa, ko jums reikia. Pradėkite tiesiog dabar.

Iš tiesų pažvelkite, ką jau esate nuveikę.

*Tiesiog pažvelkite.*

Pažvelkite, ką laikote rankose *šią akimirką*.

*Jūs tai jau padarėte.* Padėjote šią knygą į tinkamą vietą – tiesiai sau prieš akis. Jūs padarėte, kad ji atsirastų tiesiog iš niekur. Vien tai patvirtina, kad ji *gali padaryti poveikį*.

Ar suvokiate? Ne, jokių būdu nepraleiskite šios vietos. Jums yra būtina tai išgirsti. Paklausykite: jūsų rankose puikiausias įrodymas, kad *traukos dėsnis* yra tikras, jis veikia ir daro įtaką *realiam pasauliui*.

Leiskite paaishkinti.

Sąmonės gelmėse, vienoje jos kertelėje, jūs sužadinate ketinimą gauti tokią žinią, antraip ši knyga niekada nebūtų jūsų pasiekusi.

Tai nėra nereikšminga smulkmena. Tai labai svarbu. Patikėkite manimi. Netrukus jūs *sukursite tai, ką ketinate*: didžiausią pokytį savo gyvenime.

Juk toks ir buvo jūsų ketinimas, ar ne? Jei nebūtumėte norėję pakeisti savo kasdienio gyvenimo potyrių, nebūtų tų įvykių, kurie vyksta dabar,



kai jūs skaitote šiuos žodžius. Jau seniai laukėte tokios progos. Išskilo tik keli esminiai klausimai: *Kaip? Kokios taisyklės? Kokios priemonės?*

Na, tai štai. Prašėte ir gavote. Tarp kitko, tai yra pirmoji taisyklė. Prašykite ir gausite. Tačiau yra šis tas daugiau. Apie tai ši nepaprasta knyga. Sužinosite apie nuostabius įrankius ir gausite *nuorodas, kaip jais naudotis*.

Ar galėjote įsivaizduoti, kad jums bus pateiktas gyvenimo taisyklių rinkinys?

Štai jis – prašom.

Už tai turime dėkoti Esterai ir Džeriui Hiksams. Ir, žinoma, Abraomui. (*Kas jis toks, sužinosite toliau skaitydami šią nepaprastą knygą.*) Estera ir Džeris skyrė savo gyvenimą tam, kad perduotų nuostabią Abraomo išmintį pasauliui. Žaviuosi šiais žmonėmis ir myliu juos; taip pat jaučiuosi nepaprastai dėkingas šiai ypatingai porai, kad ji atlieka garbingą misiją, kurios mes visi mėginame imtis: gyventi ir džiaugtis pačiu gyvenimu bei tuo, Kas Iš Tikrųjų Esame.

Nė kiek neabejoju, kad knyga padarys jums didžiulį įspūdį. Esu tikras – ji pakeis jūsų gyvenimą. Čia yra ne tik svarbiausio visatos dėsnių aprašymas (tiesą sakant, vienintelio, kurį verta išmanyti), bet ir lengvai suprantamas *gyvenimo mechanikos* paaiškinimas. Tai yra kvapą gniaužianti informacija. Nepaprastos žinios. Puiki, jaudinanti įžvalga.

Labai reta knygų, apie kurias norėčiau pasakyti tai, ką sakau: *įsigilinkite į kiekvieną čia parašytą žodį, elkitės taip, kaip liepia ši knyga*. Knyga atsakys į visus klausimus, kurie susikaupė jūsų širdyse. Taigi, jeigu leisite, patarsiu: būkite dėmesingi.

Ši knyga apie tai, *kaip* būti dėmesingiems, ir jei jau taip pasirinksite, kiekviena jūsų svajonė gali virsti tikrove, o tai visam laikui pakeis jūsų gyvenimą.

## PRADŽIOS ŽODIS

(parašė Džeris Hiksas)

Apie naująją praktinio dvasingumo filosofiją, su kuria susipažinsite šioje knygoje, mes su Estera sužinojome 1986 metais. Tada turėjau ilgiausią sąrašą klausimų, į kuriuos labai ilgai ieškojau atsakymų.

Šiuose puslapiuose aprašyti *Abraomo mokymų* pagrindai, kurie mums buvo maloniai perduoti jau pirmosiomis bendravimo dienomis (prašau atkreipti dėmesį, kad vardas „Abraomas“ įkūnija mylinčių esybių grupę).

Užrašai, kurių pagrindu atsirado ši knyga, pirmą kartą buvo paskelbti 1988 metais. Tai buvo dalis albumo *Ypatingosios temos* (Special Subjects), albumą sudarė dešimt garso kasečių. Nuo to laiko daugelis pagrindinių Abraomo mokymo tiesų, liečiančių *visuotinę traukos dėsni*, buvo išleistos ir skelbtos įvairiais formatais – tai knygos, kompaktinės plokštelės (CD), kalendoriai, straipsniai, radijo ir televizijos laidos, seminarai, taip pat Abraomo pamokos, integruotos į kitų mokytojų leidinius. Tačiau kaip visiškai atskiras kūrinys *Traukos dėsnis* išleistas pirmą kartą.

(Jei norėtumėte susipažinti su autentiškais šios serijos garso įrašais, nemokamą 70-ies minučių informaciją *Įvadas į Abraomo mokymus* (Introduction to Abraham) galite rasti mūsų tinklalapyje [www.abraham-hicks.com](http://www.abraham-hicks.com)).

Ši knyga gimė perkėlus penkių kompaktinių plokštelių turinį į popierių. Abraomas šią medžiagą šiek tiek pagedagavo, kad parašyti žodžiai būtų tokie pat įtaigūs, kaip ir ištarti. Be to, čia pridėti keli nauji fragmentai, kad medžiaga būtų aiškesnė ir nuoseklesnė.

Šių mokymų naudą patyrė milijonai skaitytojų, klausytojų ir žiūrovų. Todėl Estera ir aš su dideliu džiaugsmu šioje *Traukos dėsnio* knygoje siūlome jums pirmąsias Abraomo pamokas.



Ar galime su šia palyginti kitą Abraomo knygą – *Prašykite, ir jums bus duota* (Ask and It Is Given)? Laikykite *Traukos dėsni* pradžiamokslu, iš kurio išsiplėtojo kiti mokymai. O *Prašykite, ir jums bus duota* galima vertinti kaip išsamų veikalą, aprėpiantį dvidešimt Abraomo mokymo metų.

Rengdami knygą, peržiūrėjome šias kelio į sėkmę taisykles ir dar kartą išgyvenome daug nuostabių emocijų, nes mintyse atgaivinome paprastus ir esminius *dėsnius*, kuriuos Abraomas mums išaiškino jau prieš daugelį metų.

Pradėję gauti šią medžiagą, Estera ir aš ėmėme taikyti *dėsnius* praktiškai – ir mus tiesiog apstulbino neįtikėtini gyvenimo pokyčiai. Pasiklioavėme Abraomo žodžiais, nes viskas, apie ką jie kalbėjo, mums atrodė labai reikšminga, o mokymų poveikį jautėme kiekviename žingsnyje. Todėl apimti nepaprasto džiaugsmo, sakome jums: *tai veikia!*

# PIRMOJI DALIS

## MŪSŲ KELIAS Į ABRAOMO PATIRTĮ



## IŽANGA



(parašė Džeris Hiksas)

Parašėme šią knygą, kad supažindintume jus su *visuotiniais dėsniais* bei praktiniais veiksmais, kurie padėtų aiškiai ir kryptingai siekti natūralios gerovės. Skaitydami sužinosite, kokius veiksmingus atsakymus aš gavau į per ilgą laiką susikaupusius klausimus. Jei sugebėsite sėkmingai pritaikyti atsakymus praktiškai, tai ir kitiems padėsite siekti tobulo gyvenimo.

Daug kas sako, kad mano iškelti klausimai rūpi ir jiems. Todėl skaitydami taiklius Abraomo atsakymus pajusite palengvėjimą, kad pagaliau viskas paaiškėjo. Gyvenimas pradės keistis. Jūs imsitės veiklos, kuri leis jums gauti visa, ko norite.

Kiek siekia atmintis, visą gyvenimą man kildavo klausimų, į kuriuos nesugebėdavau rasti pagrįstų ir mane tenkinančių atsakymų. Tačiau kai į mūsų su Estera gyvenimą įžengė Abraomas – kad atskleistų didingų visatos *dėsnių* esmę ir nurodytų būdus, kaip teoriją paversti praktika – supratau, jog knygų, mokytojų ir gyvenimo patirties srautas mane ruošė kaip tik šiam įvykiui.

Man malonu, kad skaitydami šią knygą jūs įgysite galimybę įsitikinti Abraomo mokymų verte, nes ir mes tuo įsitikinome. Žinau, kad knyga nebūtų patekusi jums į rankas, jeigu jūsų gyvenimo patirtis (kaip ir mano) nebūtų parengusi jūsų priimti šią informaciją.

Nekantriai laikiu, kol susipažinsite su paprastais, bet galingais *dėsniais*, taip pat – su Abraomo siūlomais praktiniais žingsniais, leisiančiais jums į savo gyvenimą *sąmoningai* traukti trokštamus dalykus ir atsikratyti nepageidaujamų.

## Religinių grupių įtaka

Mano tėvai nebuvo religingi, todėl negalėjau suprasti, iš kur atsirado toji bažnyčios trauka ir noras pasiduoti jos skelbiamų dogmų įtakai. Maža to, metai iš metų šis potraukis stiprėjo. Galbūt tai buvo siekimas užpildyti vidinę tuštumą, o gal šis potraukis kilo dėl kai kurių aplinkinių žmonių įtakos, kurie demonstravo savo religinį entuziazmą ir skelbė, esą jie atrado *tiesą*.

Per pirmuosius keturiolika savo gyvenimo metų gyvenau aštuoniolikoje namų šešiose valstijose, taigi tikrai galėjau palyginti požiūrių įvairovę. Šiaip ar taip, nuoširdžiai lankiau įvairias bažnyčias ir vyliausi, kad ten, *viduje*, rasiu tai, ko ieškojau. Ėjau nuo vienos religinės grupės prie kitos, tačiau mano nusivylimas tik augo, nes visi šaukte šaukė apie savo *teisumą* ir kitų *paklydimą*. Mano širdis blaškėsi, nerasdama ramybės, o aš negalėjau gauti atsakymų į rūpimus klausimus. (Tik pažinęs Abraomo mokymus, supratau akivaizdžiai prieštaringų religinių teiginių esmę, tad jie manęs nebeerzina.) Toliau tęsiau savo ieškojimus.

## Vidži lenta

Nors niekada nemėginau burti su mėgstamu spiritistų įrankiu *vidži lenta* (*ouija board*), buvau susidaręs apie ją labai prastą nuomonę. Neabejojau, kad geriausiu atveju tai yra žaidimas, o blogiausiu – visiška apgaulė. Todėl 1959 metais, kai draugai iš Spokeino (Spokane) miesto, Vašingtono valstijos, pasiūlė išmėginti lentą, aš tuoj pat pasiūlymą atmečiau, nes tai atrodė juokinga. Tačiau draugai buvo atkaklūs ir galiausiai įkalbėjo mane pabandyti, ir aš tapau nepaprasto vyksmo liudytoju.



Turėdamas galvoje svarbiausius savo gyvenimo klausimus, paklausiau lentos: „Kaip man tapti iš tiesų geram?“ Iš pradžių lentos rodyklė sukosi nepaprastu greičiu, paskui nurodė raides **S-K-A-I-T-Y-K**.

„Ką skaityti?“ – vėl paklausiau. Ji atsakė: **K-N-Y-G-A-S**. O kai paklausiau „Kokias knygas?“, ji vėl greitai dūrė į raides: **B-E-T-K-O-K-I-A-S-I-R-V-I-S-A-S-A-L-B-E-R-T-O-Š-V-E-I-C-E-R-I-O**. Mano draugužiai nebuvo girdėję apie Albertą Šveicerį, o ir aš pats mažai ką apie jį žinojau, todėl buvo be galo smalsu išsamiau patyrinėti žmogų, kuris įsiterpė į mano sąmonę tokiu nepaprastu būdu.

Jau pirmoje aplankytoje bibliotekoje radau daug Alberto Šveicerio (Albert Schweitzer) knygų ir ėmiau jas skaityti. Ir nors negaliu teigti, kad gavau konkrečius atsakymus į savo klausimus, Šveicerio knyga *Istorinio Jėzaus beiėškant* (The Quest of the Historical Jesus) nepaprastai praplėtė mano akiratį, aš supratau, kad daiktus galima vertinti labai įvairiai.

Tačiau netrukus mano entuziazmas ir ryžtas gauti iš *vidži* lentos svarbiausius atsakymus galiausiai užgeso – atsakymų nebuvo. Vis dėlto bent jau supratau, jog įmanomas toks bendravimas su kitomis sąmonėmis, o tuo jokių būdu nebūčiau patikėjęs, jei pats nebūčiau išbandęs.

Kai mėgindavau pasinaudoti *vidži* lenta savarankiškai, man nieko neišeidavo, tačiau keliaudamas išmėginau šį būdą su šimtais žmonių, ir galų gale su trimis iš jų man pasisekė. Keli draugai iš Portlendo, Oregono valstijos, ištisas valandas „kalbėjosi“ su, kaip mums atrodė, Ne Fizinėmis būtybėmis. Su mumis bendravo ištisas būrys piratų, šventikų, politikų ir rabinų! Tie žavingi pokalbiai buvo panašūs į vakarėlių šurmulį, kur galima mėgautis požiūrių ir intelektų įvairove.

Turiu prisipažinti, kad bendravimas per lentą man gyvenime niekaip nepadėjo, todėl vieną dieną aš ją tiesiog išmečiau – *vidži* etapas baigėsi. Vis dėlto ši nepaprasta patirtis sužadino dar didesnę troškimą ieškoti atsakymų į klausimus, kaip funkcionuoja visata, kodėl mes esame čia, kaip mums palengvinti gyvenimą ir kaip realizuoti savo tikslus. Pradėjau tikėti, kad įmanoma įsiskverbti į Protą, kuriame tie atsakymai slypi.

## Mąstyk ir būk turtingas

Ko gera, pirmą kartą atsakymų į savo klausimų virtinę sulaukiau 1965 metais, kai koncertuodamas koledžuose ir universitetuose aptikau nepaprastai įdomią knygą. Ši knygelė gulėjo viename mažame Montanos motelyje ant kavos staliuko vestibulyje. Aiškiai prisimenu, kokie mane apėmė jausmai, kai perskaičiau jos pavadinimą: *Mąstyk ir būk turtingas!* Knygos autorius buvo Napoleonas Hilas (Napoleon Hill, *Think and Grow Rich!*)

Pavadinimas man pasirodė atstumiantis, nes, kaip ir dauguma iš mūsų, buvau auklėjamas neigiamai vertinti turtuolius – gal dėl to, kad turėtume pasiteisinimą, kodėl patys negebame uždirbti. Tačiau netrukus knygelė prikaustė mano dėmesį, o perskaitęs apie dvylika puslapių pajutau, kaip per nugarą perbėgo drebulys.

Dabar jau žinau, kad šie fiziniai, instinktyvūs pojūčiai patvirtina faktą, jog esame teisingame kelyje. Knyga buvo įtaigi, įdomi ir įkvėpė mane sekti jos idėjomis. Aš iš tikrųjų supratau, kokios svarbios yra mano mintys ir kaip jos lemia mano gyvenimo potyrius.

Man taip tiko perskaityti pamokymai, kad per labai trumpą laiką sugebėjau įkurti tarptautinę verslo įmonę ir tokiu būdu užmezgiau ryšius su tūkstančiais žmonių. Netgi ėmiau skelbti savo mokymo principus. Vis dėlto nors aš pats gavau labai daug naudos iš Napoleono Hilo gyvenimo pokyčių knygos, daugeliui žmonių ji padėjo kur kas menkliau, tad atsakymų ieškojau toliau.

## Setas moko kurti savo tikrovę

Tęsiai atsakymų į gyvenimo klausimus paieškas ir toliau puoselėjau troškimą padėti kitiems veiksmingai siekti savo tikslų. Paskui buvau priverstas laikinai atsitraukti nuo šios veiklos, nes kartu su Estera Fenikse, Arizonos valstijoje, tvarkėme bendro gyvenimo reikalus. Mes susituokėme 1980 metais, po kelerių metų draugystės supratę, kad labai tinkame vienas kitam. Ištisomis dienomis vaikštinėjome po



savo naująjį miestą, apimti džiaugsmo kūrėmės naujuose namuose ir klijome naujo bendro gyvenimo pamatus. Ir nors Estera nejautė tokio žinių troškulio kaip aš, ji džiaugėsi gyvenimu ir buvo laiminga. Mums kartu buvo labai gera.

Vieną dieną, bibliotekoje ieškodamas literatūros, radau Džeinės Roberts knygą *Setas kalba* (Jane Roberts, Seth Speaks). Dar neištraukęs knygos iš lentynos, vėl pajutau tą patį: oda pašiurpo, kūną ėmė krėsti drebulys. Nekantriai sklaidžiau knygos puslapius, stebėdamasis, kas galėjo sukelti tokią stiprią reakciją.

Per visą laiką, kol buvome kartu su Estera, išryškėjo tik vienas nesusitarimas: ji nieko nenorėjo girdėti apie bandymus su spiritizmo lenta. Jei kada įsijautęs pradėdavau pasakoti apie įdomią, mano manymu, patirtį, ji tuoj pat išeidavo iš kambario. Nuo vaikystės ją mokė saugotis Ne Fizinio pasaulio dalykų, tad nenorėdamas jos trikdyti, savo istorijas pasakoti lioviausi. Todėl buvo visiškai suprantama, kad knyga *Setas kalba* jos nesudomino...

Džeinė Roberts, apimta transo, leido Setui, Ne Fiziniai būtybei, kalbėti jos lūpomis, o paskui parašė visą seriją labai įtaigių knygų. Medžiaga man pasirodė labai įdomi, joje aptikau atsakymus į kelis svarbius klausimus. Tačiau knyga Esterą išgąsdino. Vos išgirdusi, kokių būdu gimė šis kūrinys, ji sutriko, o kai knygos nugarėlėje išvydo keistą paveikslėlį, kur buvo pavaizduota Džeinė, bendraujanti su Setu, Estera buvo priblokšta.

„Gali skaityti tą knygą, jei taip nori, – tarė Estera. – Bet būk geras, nenešk jos į miegamąjį.“

Visada „apie medį sprendžiu iš jo vaisių“, todėl kai noriu susidaryti nuomonę apie ką nors, pirmiausia stengiuosi įsiklausyti į savo pojūčius, o Seto medžiagą jaučiau labai gerai – ji man tiko. Todėl nebuvo jokio skirtumo, iš kur toji medžiaga ir kaip ji pateikta. Širdimi jaučiau, kad radau vertingą informacijos šaltinį, kuriuo galėjau pasinaudoti pats ir rekomenduoti jį kitiems. Mane apėmė entuziazmas!

## MANO BAIMĖ IŠSISKLAIDĖ



(parašė *Estera Hiks*)

Maniau, kad Džeris pasielgė labai išmintingai ir geranoriškai, nekaišiodamas man tų Seto knygų, nes iš tikrųjų jutau joms didelį priešišumą. Jau pati gyvo žmogaus bendravimo su Ne Fizinėmis būtybėmis idėja atrodė nei šiokia, nei tokia. Tad Džeris atsikeldavo anksti ryte, kad man netrukdytų, ir tyliai sau skaitydavo tas knygas. Tačiau laikui bėgant, aptikęs jam ypač įdomią mintį, jis atsargiai įterpdavo ją į mudviejų pokalbį, o būdama palankiau nusiteikusi, aš išklausydavau. Po truputėlį Džeris supažindino mane su tų knygų idėjomis, ir ilgainiui aš tais nepaprastais darbais susidomėjau. Galų gale tai tapo mūsų rytiniu ritualu. Susėdavome kartu, ir Džeris imdavo skaityti *Seto* knygų ištraukas.

Mano būgštavimai nebuvo grįsti kokia nors neigiama asmenine patirtimi – tokią nuomonę susidariau iš nuogirdų, o tos nuogirdos buvo kilusios iš kitų nuogirdų. Dabar, žvelgdama atgal, manau, kad tas nerimastavimas buvo visiškai nelogiškas. Kad ir kaip kas buvo, mano požiūris sparčiai keitėsi ir viskas kryo tik į gera.

Po kiek laiko, kai nerimas dėl Seto atslūgo, pradėjau nepaprastai vertinti šias nuostabias knygas. Mes netgi sumanėme nuvykti į Niujorką ir susitikti su Džeine ir jos vyru Robertu – taip pat ir su pačiu Setu. Aš tikrai tolokai pažengiau – juk pasiryžau susipažinti su Ne Fazine būtybe. Deja, knygos autorių telefono numeris nebuvo niekur paskelbtas, taigi nežinojome, ką daryti.



*Mūsų kelias į Abraomo patirtį*

Kartą pietavome mažoje kavinaiteje šalia knygyno Skotsdeile, Arizonoje. Džeris sklaidė ką tik nusipirktos knygos puslapius, ir tada šalia sėdintis nepažįstamasis netikėtai paklausė: „Ar esate skaitę ką nors iš *Seto* knygų?“

Negalėjome patikėti savo ausimis, nes niekas nežinojo, kad skaitome tas knygas. O paskui vyriškis paklausė: „Ar žinote, kad Džeinė Roberts yra mirusi?“

Prisimenu, kai suvokiau tų žodžių prasmę, akis užtvindė ašaros. Lyg kas būtų pranešęs, kad mirė mano sesuo, o aš nieko apie tai nežinojau. Jaučiausi sukręsta. Mus apėmė neviltis. Praradome galimybę susitikti su Džeine, Robu ar... Setu.

### **Šeila dvasiniu ryšių kanalu bendrauja su Teo**

Praėjus dienai ar dviem po žinios apie Džeinės mirtį, mūsų draugai bei verslo partneriai Nensė ir jos vyras Vesas pakvietė mus papietauti. „Turime garsajuostę, kurią būtinai turite išklaudyti“, – tarė Nensė, grūsdama kasetę man į delną. Draugų elgesys trikdė, buvo keistas. Prisiminiau, kad išgyvenau tokį pat potyrį, kai Džeris atrado *Seto* knygas. Atrodė, kad jie žino kažin kokią paslaptį ir nori ją atskleisti, tačiau nuogąstauja dėl mūsų reakcijos.

„Kas čia? – pasidomėjome. „Tai dvasiniu ryšių kanalu gauta\* informacija“, – sušnabždėjo Nensė.

Nei Džeris, nei aš tų žodžių (dvasiniu ryšių kanalu gauta informacija) tokiam kontekste nebuvo girdėję.

„Ką tai reiškia?“ – paklausiau.

Nensė su Vesu puolė padrikai aiškinti, kas tai yra, ir mes suprato, kad jie mėgina atpasakoti tuos pačius principus, kuriais remiantis parašytos *Seto* knygos.

„Jos vardas Šeila, – tarė jie. – Ir ji kalba esybės, vardu Teo, vardu. Šeila atvyksta į Feniksą, tad jei norite, galite susitarti dėl susitikimo.“

Nutarėme pasimatyti. Dar ir šiandien prisimenu, kokie buvome susijaudinę. Susitikome gražiuose namuose Fenikse. Viduje buvo daug dienos šviesos ir jokių vaiduoklių – man palengvėjo. Sėdėjome ir „ple-

---

\* *Angl. kalba šis reiškinys vadinamas „channeling“ – nuo žodžio „channel“ (kanalas). (red.)*

pėjome“ su Teo (na, tai buvo Džeris, kuris kalbėjosi, aš neištariau nė žodžio). Buvau apstulbinta!

Džeris turėjo užrašų knygelę, pilną klausimų, kuriuos pradėjo kaupti nuo šešerių metų. Jis buvo nepaprastai susijaudinęs, žėrė klausimą po klausimo, kartais pertraukdamas atsakymus, kad galėtų dar daugiau paklausti, kol mūsų susitikimo laikas nepasibaigė. Pusvalandis prabėgo greitai, mes jautėmės nuostabiai!

„Ar galėtume ateiti dar ir rytoj?“ – paklausiau, nes dabar jau *aš* turėjau sąrašą klausimų, kuriuos norėjau užduoti Teo.

### Ar reikia medituoti?

Atėję kitą dieną, paklausėme Teo (per Šeilą), ką turėtume daryti, kad greičiau pasiektume savo tikslus. Teo atsakė: *Pasižadėti*. Ir pateikė iškilmingo pasižadėjimo pavyzdį: *Aš, Estera Hiks, regiu ir Dieviškąja meile pritraukiu Esyses, siekiančias nušvitimo per mano veiksmus. Šis bendravimas bus naudingas ir man, ir joms*.

Mes su Džeriu buvome girdėję apie pasižadėjimus, netgi juos formuluodavome. Tada paklausiau: „O kas dar?“ Teo atsakė: *Medituokite*. Na, aš nepažinojau nieko, kas būtų praktikavęs meditaciją. Pati idėja atrodė keistoka. O Džeriui tai asocijavosi su žmonėmis, kurie apverčia savo nelaimingą gyvenimą – kiek jiems teko iškentėti skausmo ar skurdo ir vis tiek išlikti. Mano supratimu, meditacija priklausė tai pačiai nesuprantamai veiklos sričiai, kaip vaikščiojimas įkaitusiomis anglimis, gulėjimas ant vinių ar stovėjimas ant vienos kojos ištisą dieną ištiesus rankas ir prašant paaukoti. Taigi pasiteiravau Teo: „O ką reiškia *medituoti*?“ Jis atsakė: *Kas dieną atsisėskite ramioje kambaryje, apsivilkę patogiais drabužiais ir penkiolika minučių laikykite sutelkę dėmesį į kvėpavimą. Jei mintys pradėtų klajoti (o taip turbūt ir bus), „paleiskite“ jas, paskui vėl nukreipkite dėmesį į kvėpavimą*.

*Na, pamaniau sau, skamba keistai.*

Pasiteiravau, ar galėčiau atsivesti savo keturiolikmetę dukrą Treisę. Teo atsakymas buvo toks: *Jeigu toks yra jos pageidavimas... tačiau tai nebūtina, nes jūs taip pat esate dvasinio ryšio kanalai*. Prisiminiau, kaip rodėsi



neįtikėtina, kad kas nors gali būti „ryšio kanalu“. Tada išsijungdamas spragtelėjo magnetofonas – mūsų pokalbio laikas vėl baigėsi.

Negalėjau patikėti, kad laikas bėga taip greitai. Ir kol nusiminusi žvelgiau į neatsakytų klausimų sąrašą, Stevė, Šeilos draugė, kuri paleisdavo magnetofoną pokalbių su Teo metu, paklausė: „Gal turite dar vieną, paskutinį, klausimą? Gal norėtumėte sužinoti *savo* dvasinio vadovo vardą?“

Šis klausimas nebuvo šovęs man į galvą, nes niekada neteko girdėti termino *dvasinis vadovas*. Tačiau šis žodžių derinys patiko, todėl paklausiau: „Taip, o kas gi yra mano dvasinis vadovas?“

Teo atsakė: *Tai jums bus perduota tiesiogiai. Pajusite aiškiaregystės potyrį ir tada sužinosite.*

Išėjome jausdamiesi kaip niekada puikiai. Teo įkvėpė mus medituoti kartu. *Kadangi esate labai tinkami vienas kitam, poveikis bus didesnis.* Klausydami Teo pasiūlymo, grįžę namo apsivilkome chalatus (mūsų patogiausius drabužius), svetainėje užtraukėme užuolaidas ir susėdome medituoti (kaip mes tai supratome). Prisimenu, kaip svarsčiau: *aš medituosiu kas dieną po penkiolika minučių ir sužinosiu savo dvasinio vadovo vardą.* Buvo neįprasta užsiimti tokia veikla kartu su Džeriu, todėl sėdėjome giliuose kėdėse, atsitvėrę knygų lentyna, kad vienas kito nematytume.

## **Kažin kas padeda man kvėpuoti?**

Teo nurodymai dėl meditacijos buvo labai lakoniški: *po penkiolika minučių kas dieną sėdėkite tyliame kambaryje, dėvėkite patogius drabužius, sutelkite dėmesį į kvėpavimą, tegu mintys klajoja laisvai...*

Nustatėme laikmatį penkiolikai minučių, aš atsilošiau savo dideliam minkštasuolyje ir ėmiau galvoti tik apie kvėpavimą. Skaiciavau įkvėpimus ir iškvėpimus. Ir netrukus pajutau tirpulį. Tai buvo nepaprastai malonus jautimas. Man patiko.

Nuskambėjęs signalas išgąsdino. Atgavusi tikrovės suvokimą, šūktelėjau „Pakartokime!..“ Vėl nustatėme laikmatį penkiolikos minučių intervalui ir vėl išgyvenau tą nuostabų atsiskyrimo jausmą ir tirpulį. Be to, šį kartą praradau sąlytį su fizine vieta. Atrodė, lyg būčiau kybojusi tuščioje kambario erdvėje.

Dar kartą nustatėme laikmatį, aš vėl panirau į tą naująjį malonų atskirties jausmą – ir štai tada pajutau neįtikėtiną dalyką: kažin kas į mane įkvėpė oro. Kažin kas galingas ir mylintis pripildė mano plaučius oro, o paskui vėl tą orą išsiurbė. Dabar žinau, kad tada įvyko mano pirmasis tiesioginis kontaktas su Abraomu, tačiau tą tarpsnį suvokiau tik tiek, kad visu mano kūnu tekėjo kažkokia esybė, spinduliuojanti begalinę meilę. Džeris pasakojo, kad išgirdęs mano pakitusį kvėpavimą jis pažvelgė pro knygų lentyną į mane ir jam pasirodė, kad aš buvau apimta ekstazės.

Kai pasigirdo laikmačio signalas ir aš pradėjau grįžti į sąmoningą būseną, pajutau nepaprastą energijos antplūdį. Per savo gyvenimą nebuvau patyrusi nieko panašaus, todėl kelias minutes mano dantys tiesiog zvimbė (ne kaleno).

Nepaprasta įvykių grandinė pagaliau baigėsi susitikimu su Abraomu. Nereikalinga ir nepagrįsta baimė, persekiojusi mane visą gyvenimą, dabar nuslopo, jos vietoj aš pajutau *Šaltinio energiją*. Niekada apie tai nebuvau skaičiusi ir neturėjau jokio supratimo, kas yra Dievas, tačiau mano patirtas išgyvenimas buvo kaip tik toks – dieviškas.

## Mano nosis rašo raides

Jau per pirmąjį seansą pajutę stiprų emocinį poveikį, tvirtai nusprendėme medituoti 15–20 minučių kas dieną. Taigi beveik devynis mėnesius Džeris ir aš puikiai nusiteikę sėsdavome į gilius krėslus ir panirdavome į meditaciją. Tai tęsėsi iki to laiko, kol kartą 1985 metais, beveik prieš pat Padėkos dieną, medituodama patyriau šį tą naują: mano galva ėmė švelniai judėti. Tas jutimas buvo malonus: plūduriavau erdvėje atsiskyrusi nuo visko ir vos jutau menką judesį. Rodėsi, skrendu.

Buvau tikra, kad ne *aš* pati judinu savo galvą. Potyris buvo ypač malonus ir pasikartojo dar porą kartų, o kai tai įvyko trečią kartą, suvokiau, kad galva juda ne betiksliai – aš nosimi ore rašiau raides lyg kreida ant lentos. Apstulbusi sušukau: „Džeri, aš rašau nosimi raides!“

Tai buvo nuostabu – kažkas siūlė man bendrauti! Mano kūnu perbėgo jaudulio banga. Niekada iki tos akimirkos nebuvo tekę patirti tokių nepa-



prastų pojūčių, paveikusių visą kūną. Ir tada ore perskaičiau: *Aš esu Abraomas. Esu tavo dvasinis vadovas. Myliu tave. Atėjau čia, kad dirbtume kartu.*

Džeris čiupo užrašų knygutę ir ėmė užrašinėti viską, ką aš nerišliai verčiau iš „nosies kalbos“. Raidė po raidės, ir Abraomas pradėjo atsakinėti į Džerio klausimus, kartais ištisomis valandomis. Buvome labai susijaudinę – juk užmezgėme kontaktą su Abraomu tokiu netikėtu būdu!

## **Abraomas pradeda spausdinti tekstą**

Toks bendravimo būdas buvo labai nepatogus, tačiau Džeris gaudavo atsakymus į savo klausimus, tad abu jautėmės pakylėti. Beveik du mėnesius Džeris uždavinėjo klausimus. Abraomas atsakinėjo, mano nosies judesiais vedžiodamas raides, o vyras užsirašinėjo. Tačiau kai vieną naktį gulėjome lovoje, mano ranka staiga ėmė švelniai taksenti Džeriui į krūtinę. Tai mane nustebino ir aš paaiškinau Džeriui: „Tai ne aš. Tai *jie*.“ Ir iš karto pajutau didelį postūmį spausdinti mašinėlė.

Pakėliau rankas virš klaviatūros ir pirštai nevalingai ėmė bėgioti klavišais taip sparčiai ir su tokiu įkarščiu, kad Džeris ne juokais sunerimo. Jis stovėjo šalimais, pasirengęs bet kurią akimirką sugriebti mane už delnų, nes baiminosi, kad susižeisiu. Jis pasakė, kad mano pirštų judesiai buvo tokie intensyvūs, jog jis juos vos įžiūrėjęs. Tačiau nebuvo dėl ko jaudintis.

Mano pirštai daugybę kartų palietė kiekvieną raidę, tik vėliau pradėjo jas rašyti, o tada buvo prirašytas visas puslapis: **n o r i u s p a u s d i n t i n o r i u s p a u s d i n t i n o r i u s p a u s d i n t i** – be didžiųjų raidžių ir tarpelių tarp žodžių. O paskui mano pirštai lėtai atspausdino rišlų tekstą – tai buvo prašymas kas dieną penkiolika minučių būti prie mašinėlės. Šitaip mes bendravome dar du mėnesius.

## **Spausdintojas mašinėlė tampa kalbėtoju**

Vieną dieną keliavome greitkelio savo mažuoju *Cadillac Seville*, o iš abiejų automobilio pusių lygiagrečiai važiavo du milžiniški aštuoniolikos

ratų vilkikai. Ir netikėtai viename posūkyje abu sunkvežimiai įvažiavo į mūsų juostą. Buvo panašu, kad tos dvi galingos mašinos mus tiesiog sutrins. Persigandome. Ir tada prabilo Abraomas. Pajutau, kaip įsitempė mano žandikaulis (panašiai kaip žiovaujant), o burna pradėjo nevalingai vapėti: *Stabdykite, paskui sukite į šalutinį kelią*. Taip ir padarėme... O Džeris tą dieną ilgai šnekučiavosi su Abraomu. Tai mus labai sujaudino!

Kiekvieną dieną tobulindama Abraomo pranešimų vertimą jaučiausi vis tvirtesnė, tačiau maldavau Džerio niekam apie tai neprasitarti, nes baiminausi kitų žmonių vertinimų. Tačiau laikui bėgant pas mus ėmė rinktis artimi draugai, norintys pasikalbėti su Abraomu, todėl po metų apsisprendėme organizuoti viešus mokymus ir vykdome juos iki šiol.

Mano įgūdžiai perduoti Abraomo virpesius žodžiais tobulėja sulig kiekviena diena. Ir po kiekvieno seminaro abu su Džeriu būname nuoširdžiai sužavėti jų (Abraomo) minčių aiškumo, išminties ir meilės.

Kartą geraširdiškai pasijuokiau iš savęs: „Pirmiau baiminausi net minties apie *vidži* lentą, o dabar pati ja *tapau*.“

## Nuostabioji Abraomo patirtis plėtojasi

Labai nelengva apsakyti, ką jautėme dirbdami su Abraomu. Džeris visada žinojo, ko trokšta, ir netgi sugebėjo daug pasiekti dar prieš susitikdamas su *jais*. Tačiau Abraomas suteikė jam žinių apie mūsų paskirtį žemėje, nurodė, kaip turime elgtis, kad galėtume valdyti savo likimus. Mes juk esame laisvi... Esame vieninteliai savo gyvenimo kūrėjai – ir mums tai patinka!

Abraomas paaiškino, kad aš ir Džeris – tai tobulas derinys, galintis priimti ir perteikti mokymus. Juk tai Džerio nenugalimas troškimas rasti atsakymus pakvietė Abraomą, o aš sugebėjau nuraminti protą ir įveikti vidinį pasipriešinimą, kad galėčiau fiksuoti atsakymus.

Priimti Abraomo informaciją pasiruošiu labai greitai. Man tereikia pareikšti tokį ketinimą: *Abraomai, noriu kalbėti jūsų žodžiais*, o paskui sutelkti dėmesį į kvėpavimą. Jau po kelių sekundžių savyje pajuntu besirandantį aiškumą, meilę bei Abraomo energiją ir mes pradedame...



## AŠ BENDRAUJU SU ABRAOMU



*(parašė Džeris Hiksas)*

Nuotykis su Abraomu, padedant Esterai, ir toliau mane labai domino. Pagaliau radau neišsenkamą šaltinį, iš kurio sėmiausi atsakymus į gyvenimo man pateikiamus klausimus.

Po pirmojo kontakto su Abraomu kelis mėnesius aš ir Estera su *jais* bendravome kas dieną. Klausimų turėjau begalę. Estera atsipalaidavo ir nurimo, ji jautė, kad per ją teka Begalybės protas; pamažėle Abraomo atsakymais besidominčių žmonių ratas ėmė plėstis.

Pirmiausia pateikiau Abraomui svarbiausius klausimus. Viliuosi, kad *jų* atsakymai bus įdomūs ir jums. Žinoma, po mano pirmosios klausimų lavinos sutikome daugybę žmonių, kurie tuos pačius klausimus suformulavo detaliau, papildė juos asmeniniais niuansais, o Abraomas atsakė meile ir supratingumu.

O pradžia buvo tokia.

(Iš tiesų nesuvokiu, kaip Estera sugeba leisti Abraomui kalbėti per ją. Kiek teko pastebėti, ji tiesiog užsimerkia ir keletą kartų ramiai ir giliai įkvepia ir iškvepia. Esteros galva kelias sekundes būna kiek palinkusi, tada akys atsimerkia, ir Abraomas tiesiogiai kreipiasi į mane.)

## Mes (Abraomas) esame mokytojai

**Abraomas:** Labas rytas! Malonu, kad turime galimybę jus aplankyti. Dėkojame Esterai, kad ji leidžia taip bendrauti, ir jums, kad bendrauti pageidaujate. Norime atkreipti dėmesį į nepaprastą mūsų bendravimo naudą, nes tokiu būdu galėsime prisistatyti savo fiziniams draugams. Tačiau dar svarbiau nei Abraomo prisistatymas jūsų fiziniam pasauliui yra Ne Fizinio pasaulio vaidmuo jūsų fiziniame pasaulyje, nes šios visumos neatsiejamai susijusios. Jų perskirti neįmanoma.

Teikdami žinias jūsų knygai, mes taip pat vykdome susitarimą, kurį priėmėme dar prieš jums ateinant į savo fizinius kūnus. Mes, Abraomas, sutarėme, kad atstovausime kur kas platesnei Ne Fazinei tikrovei, o jūs, Džeri ir Estera, įsiklausysite į savo nuostabius fizinius kūnus ir vadovausitės minčių bei kūrybos energija. Gyvenimo patirtis įkvėpė jums aiškų ir stiprų troškimą, tad nutarėme susitikti su jumis, idant galėtume drauge kurti.

Džeri, mes esame pasirengę atsakyti į gausybę jūsų klausimų (taip apgalvotai paruoštų ir išpuoselėtų gyvenimiškos patirties) – juk tiek daug norime perduoti savo fiziniams draugams. Norime, kad suprastumėte savo esaties didybę, kad suvoktumėte, kas jūs iš tikrųjų esate ir koku tikslu įgijote šį fizinį pavidalą.

Visada įdomu aiškinti mūsų fiziniams draugams Ne Fizinės prigimties dalykus, kai mūsų pateikiama medžiaga yra pertransliuojama per jūsų fizinio pasaulio matymo prizmę. Kitaip tariant, Estera priima mūsų mintis lyg radijo signalus į savo sąmoningą esatį, o vėliau išverčia tuos signalus į fizinius žodžius ir sąvokas. Tai nuostabus fizinio ir Ne Fizinio aspektų derinys.

Galime pagelbėti jums suvokti ir Ne Fizinės būties erdvės (iš kurios kreipiamės į jus) egzistavimą, ir jūsų pačių prigimtį. Iš tiesų jūs esate mūsų tąsa.

Mūsų čia yra daug, mes susibūrėme vedami tų pačių lūkesčių ir troškimų. Jūsų fizinėje aplinkoje esame vadinami *Abraomu* ir priimami kaip *Mokytojai*, gebantys sąmoningai mąstyti ir taip pat galintys padėti kitiems. Žinome, kad ne žodžiai moko, o gyvenimo patirtis, tačiau gyvenimiškos patirties ir ją apibūdinančių žodžių derinys gali pagilinti mokymosi patirtį – o mes kaip tik to ir siekiame.



### *Mūsų kelias į Abraomo patirtį*

Visatą veikia *visuotiniai dėsniai* – tai liečia tiek fizinį, tiek Ne Fizinį jos aspektus. Šie *dėsniai* yra absoliutūs, jie amžini ir visur esantys. Kada sužinosite apie *dėsnius* ir išmoksite juos taikyti praktiškai, jūsų gyvenimiškoji patirtis nepaprastai išaugs. Ir tik tada tapsite sąmoningais savo gyvenimo patirties kūrėjais.

### **Jūs turite *vidinę esatį***

Esate fizinės būtybės fizinėje aplinkoje, tačiau tai – ne viskas. Esate daugiau, nei galima pamatyti akimis. Iš tiesų jūs esate Ne Fizinio *Šaltinio energijos* tąsa. Tas Ne Fizinis aukštesnės sąmonės jūsų aspektas taip pat sutelktas fizinėje esatyje, kurią pažįstate kaip *save*. Taigi mes kreipiamės į jūsų Ne Fizinį aspektą, tai yra – į jūsų *vidinę esatį*.

Fizinės būtybės operuoja gyvybės ir mirties sąvokomis, o taip mąstydamos kartais pripažįsta, kad, prieš patekdamos į fizinį kūną, jos egzistavo Ne Fiziniam lygmenyje, o po fizinės mirties vėl grįš į Ne Fizinę būties erdvę. Iš tikrųjų nedaug kas supranta, kad Ne Fizinė jų dalis visą laiką susijusi su Ne Fizinė būties erdve ir veikia fizinę dalį – kūną.

Tą žinoti būtina, jei norite suprasti, kas jūs esate ir ką ketinate atlikti, kol būsite savo fiziniame kūne. Kai kas tą Ne Fizinę dalį, arba aspektą, vadina „aukštesniuoju aš“ arba „siela“. Kad ir kaip pavadinsite, svarbu pripažinti, jog jūsų *vidinė esatis* egzistuoja, nes tik suvokę sąsajas tarp savęs ir savo *vidinės esaties*, galėsite priimti tikruosius mokymus.

### **Nenorime keisti jūsų tikėjimų nei įsitikinimų**

Nenorime keisti jūsų įsitikinimų, o tik iš naujo supažindinti jus su *amžinaisiais visatos dėsniais*, kad galėtumėte būti *sąmoningi* kūrėjai – nes tokia yra jūsų paskirtis. Jūs patys kuriatės savo gyvenimą. Patys ir niekas kitas.

Neketiname versti jūsų kuo nors tikėti, nes viskas, kuo jūs tikite, mums priimtina. Mes regime šią nuostabią fizinės Žemės erdvę, stebime didžiulę jūsų tikėjimo įvairovę ir tobulą jos pusiausvyrą.

*Esther Hicks, Jerry Hicks. TRAUKOS DĖSNIS*

Pateiksime šiuos *visuotinius dėsnius* paprasta forma. Taip pat pasiūlysime praktiškus būdus, kaip, siekdami svarbių dalykų, galite patys pasinaudoti *dėsniais*. Nors žinome, kad jūs mėgausitės patiriama kūrybine galia, vis dėlto didžiausia vertybė taps laisvė, kurią pelnysite įvaldę *leidimo meną*.

Kadangi daug kas iš jūsų jau yra apie tai girdėję, mūsų užduotis bus tik priminti. Viliamės, kad perskaite šiuos žodžius bei turėdami troškimą suvokti, palaipsniui pasieksite Prabudimą – pripažinsite savo *Absoliutų aš*.

### **Esate vertinami**

Mes labai norime, kad jūs vėl suprastumėte, jog esate be galo vertinami, nes jūs – *minties lyderiai*, pripildantys visatą minčių, žodžių ir žygdarbių. Esate ne menkos būtybės, bandančios šiaip taip išgyventi, o tikri kūrėjai, besinaudojantys visatos ištekliais.

Tad žinokite tai, antraip savo gausos dalies negausite. Jei menkai save vertinsite, nejausite nuolatinio džiaugsmo. Visata pasipildo jūsų patirtimi ir gauna iš to naudą, todėl linkime, kad *jūs* imtumėte rašyti savo darbo vaisius čia ir dabar.

Nė kiek neabejojame, kad susikursite tokį gyvenimą, apie kokį svajojote dar prieš patekdamį į savo fizinį kūną. Padėsime jums siekti gyvenimo tikslų, nes žinome, kaip jums tai svarbu. Jūs dažnai klausiate: *Kodėl esu čia? Kaip galėčiau gyventi geriau? Iš kur man žinoti, kas yra teisinga?* Štai mes ir esame, kad į viską išsamiai atsakytume.

Esame pasirengę atsakyti į jūsų klausimus.



## IVADAS Į GEROVĘ



**Džeris:** Abraomai, aš norėčiau parašyti įvadinę knygą tiems žmonėms, kurie siekia sąmoningai kontroliuoti savo gyvenimo patirtį. Knygoje turėtų būti pakankamai informacijos ir patarimų, kad kiekvienas skaitytojas galėtų nedelsdamas pritaikyti skelbiamas idėjas ir pajusti laimės bei gerovės antplūdį. Be to, jie turėtų suprasti, kad kai kuriuos dalykus reikės pasiaiškinti detaliau.

**Abraomas:** Kiekvienas galės pradėti tiesiog iš karto. Labai viliamės, kad visi norintys šioje knygoje ras atsakymus. Negalime iš karto pasiūlyti visko, ką žinome ar ką norime perduoti. Perteiksime *visatos dėsnių* pagrindus turėdami galvoje, kad vieni jūsų mėgins išvelgti gilesnę prasmę, kiti ne. Mūsų tikslas – nuolat evoliucionuoti atsakant į klausimus, gimstančius iš ankstesnių klausimų. Mūsų visų evoliucija yra amžina.

### Visuotinių dėsnių apibrėžimas

Padėsime jums geriau suprasti *amžinuosius visuotinius dėsnius*, idant galėtumėte sąmoningai ir veiksmingai pritaikyti juos savo fiziniame gyvenime. Dėsniai yra trys. Pirmasis, apie kurį kalbėsime, yra *traukos dėsnis*, kurio nesuvokę ir deramai nepritaikę negalėsite vėliau pasinaudoti *sąmoningos kūrybos mokslo dėsniu* bei trečiuoju – *leidimo meno dėsniu*.

Pirmiausia privalote suprasti ir įvaldyti pirmąjį *dėsnį*, kad galėtumėte suvokti antrąjį ir juo pasinaudoti. Vėliau jums reikės suprasti ir tinkamai panaudoti antrąjį *dėsnį*, kad pereitumėte prie trečiojo.

Pirmasis iš dėsnų, *traukos dėsnis*, skelbia: *Panašūs dalykai traukia vienas kitą*. Šis paprastas teiginys nusako galingiausią visatos *dėsnį*, kuris veikia visur ir visada.

Antrasis yra *sąmoningos kūrybos mokslo dėsnis*, jis skelbia: *Visa, apie ką aš galvoju, kuo tikiu ar ko tikiuosi, egzistuoja*. Trumpai tariant, norėdami ar ne, gaunate tai, apie ką galvojate. Nesuprasdami šių *dėsnų* bei nemo-kėdami jų pritaikyti, galite kurti savo gyvenimo patirtį nesėkmingai.

Trečiasis yra *leidimo meno dėsnis*, jis skelbia: *Esu toks, koks esu, ir noriu leisti kitiems būti tokiems, kokie jie yra*. Kai esate pasirengę leisti kitiems būti tokiems, kokie jie yra, net jei jie neleidžia to paties jums, tampate *leidėjais*, – toks buvo jūsų tikslas, kai atėjote į šį gyvenimą. Tą būseną pasieksite tik tada, kai suprasite, *kokiu būdu* viską gyvenime gaunate.

Ir dar jums reikia suprasti, kad kiti žmonės ar tam tikros aplinkybės negali tapti jūsų gyvenimo dalimi, kol nepakviečiate jų mintimis (ar dėmesiu).

Kai išstudijuosite šiuos tris galingus *visuotinius dėsnius* ir išmoksite juos tikslingai taikyti, įgysite džiugią laisvę kurti savo gyvenimą, – tokį, apie kokį svajojote. Supratę, kad visi žmonės, aplinkybės ir įvykiai atsiranda tik dėl jūsų minčių, pradėsite gyventi taip, kaip ketinote dar prieš ateidami į savo fizinį kūną.



# ANTROJI DALIS

## TRAUKOS DĖSNIS



## Visuotinio traukos dėsnio apibrėžimas

**Džeris:** Na, Abraomai, manau, kad pirmiausia jūs su mumis smulkiai aptarsite *traukos dėsnį*. Prisimenu, kaip sakėte, kad jis galingiausias iš visų.

**Abraomas:** Svarbu ne tik tai, kad *traukos dėsnis* yra galingiausias visatos *dėsnis* – jūs jį privalote suvokti pirmiau visko, jei iš mūsų patarimų norite gauti naudos. Privalote tai padaryti anksčiau, nei suvokssite, dėl ko gyvenate ir dėl ko gyvena kiti. Viską jūsų gyvenime ir visų kitų žmonių gyvenime lemia *traukos dėsnis*. Jis yra visa ko pagrindas, juo grindžiami jūsų gyvenimo potyriai. Jei turite gyvenimo tikslą, jums būtina išmanyti ir suprasti, kaip veikia *traukos dėsnis*. Labai svarbu gyventi gyvenimą, kupiną džiaugsmo, – juk to tikėjotės į jį eidami.

*Traukos dėsnis* byloja: *Panašūs dalykai traukia vienas kitą*. Kai sakote „toks tokį pažino“ (arba „vieno lizdo paukščiai“), iš tikro kalbate apie *traukos dėsnį*. Šitą galite patirti, kai ryte atsibundate jausdamiesi nelaimingi, dienai bėgant nuotaika darosi vis prastesnė, o vakare tariate sau: „Nereikėjo man lipti iš lovos...“ Galite stebėti, kaip *traukos dėsnis* pasireiškia visuomenėje, kai regite, kad tas, kuris daugiausia kalba apie ligas, jomis ir serga; arba girdite žmogų kalbantį apie gerą gyvenimą, tai jis puikiai ir gyvena. Kitas *traukos dėsnio* pavyzdys yra toks: kai nustatote radiją, kad įsijungtų pusę septynių ryto, tai ir *tikitės* išgirsti transliaciją iš



stoties pusę septynių ryto, nes neabejojate, kad jūsų imtuvas priims tuos signalus, kuriuos siunčia stotis.

Kai imate suprasti (tiksliau, prisiminti) *traukos dėsni*, jo veikimas aplink jus tampa akivaizdus, ir jūs pamatote, kad jūsų tikrovė yra tokia, kokios yra jūsų mintys. Niekas jūsų gyvenime nepasirodo šiaip sau. *Tai jūs pritraukiate įvykius – juos visus. Išimčių nėra.*

Kadangi visata, veikiant *traukos dėsniui*, reaguoja į jūsų nuolatos mintijamas mintis, bus taiklu pasakyti, kad *savo asmeninę tikrovę jūs kuriatės patys* – apie ką galvojate, tas ir įvyksta.

Neretai žmonės, patekę į nemalonių įvykių verpetą, mėgina aiškinti, kad jie *tikrai* nesusikūrė tokių nepalankių aplinkybių. „Tikrai sau nekenkčiau“, – sako jie. Taip, mes suprantame, kad jūs neišprovokavote nepageidaujamų įvykių tyčia, vis dėlto turime paaiškinti, kad tik jūs *patys* esate ta priežastis, dėl kurios *tai* atsitiko. Niekas neturi galios pritraukti įvykių prie jūsų, išskyrus jus pačius. Kai nesuprantate *visatos dėsnių* – galima sakyti, žaidimo taisyklių – „priviliojate“ nepageidaujamus dalykus į savo gyvenimą, nes skiriate jiems per daug dėmesio.

*Idant geriau suprastumėte traukos dėsni, įsivaizduokite, kad esate magnetai, traukiantys prie savęs minčių ir pojūčių turinį. Todėl jei, pavyzdžiui, jaučiatės stori, lieknumo nepritrauksite. Jeigu jaučiatės vargšai, nepritrauksite materialinės gerovės ir taip toliau. Taip veikia dėsnis.*

## Apie ką galvojame, tą pritraukiame

*Kuo geriau suvoksime traukos dėsnių galią, tuo jums taps įdomiau sąmoningai kreipti savo mintis – nes gaunate tai, apie ką galvojate, norite to ar nenorite.*

*Apie ką mąstote, yra kaip tik tai, ką jūs kviečiate į savo gyvenimą – išimčių nėra.* Vos tik užgimsta koks nors nedidelis troškimas, *traukos dėsniui* veikiant ta mintis auga, plečiasi ir stiprėja. Kai mintijate kokią nepageidaujamą mintį, ji taip pat auga ir plečiasi. Kuo mintis didesnė, tuo ji galingesnė ir tuo daugiau galimybių, kad ji taps tikrove.

Kai ką nors regite, ką norėtumėte patirti, ir tariate sau „Taip, aš norėčiau tai turėti“, jūsų *dėmesys* tam objektui prišaukia jį į jūsų gyvenimą.

*Traukos dėsnis*

Kita vertus, kai susiduriate su kuo nors, ko visiškai nenorite patirti, ir sušunkate „Ne, ne, jokių būdu to nenoriu!“, dėl jūsų skiriamo *dėmesio* vis tiek pritraukiate tą dalyką į savo gyvenimą. Traukos dėsnis šioje visatoje veikia be išimčių. Aiškiau tariant, kai pažvelgiate į ką nors ir sušunkate „Ne, aš šito nenoriu patirti!..“, tai iš tiesų jūs kaip tik pritraukiate tą potyrį į savo tikrovę, nes visatoje sąvoka „NE“ neegzistuoja.

Laimei, jūsų laiko ir erdvės tikrovėje niekas nepasireiškia akimirksniu. Egzistuoja nuostabi *laiko apsauga* tarp tos akimirkos, kai pradodate apie ką nors galvoti, ir akimirkos, kai tos mintys realizuojasi. Tai tarpas, per kurį galite atsisakyti tos ar kitos minties, jei tik susigriebiate, kad ji į jūsų tikrovę kviečia nepageidaujamą potyrį.

*Dėsniai* veikia ir formuoja jūsų gyvenimą, net jei apie juos nieko nežinote.

Kai išmoksite sąmoningai telkti mintis į pageidaujamus patirti dalykus, gyvensite tokį gyvenimą, kokio trokštate.

*Jūsų fizinis gyvenimas yra plati ir įvairialypė terpe, pripildyta nuostabios įvykių bei aplinkybių įvairovės. Vieni dalykai jums priimtini (ir norėtumėte jų patirti kuo daugiau), o kiti – ne (jų patirti nenorėtumėte apskritai).*

*Esate čia tam, kad aplink save sukurtumėte pasaulį tokį, kokį patys pasirinksite, taip pat leisite egzistuoti pasauliui, kurį pasirenka kiti. Kadangi jūsiškiams kitų pasirinkimai visiškai neprieštarauja, į juos sutelkę dėmesį suaktyvinsite savo virpesius ir sustiprinsite traukos tašką.*

## Mintys turi magnetizmo

*Traukos dėsnis* ir jo magnetinė galia sklinda į visatą ir pritraukia kitas, savo virpesiais panašias, mintis. Jūsų dėmesys įvairiems objektams, minčių aktyvavimas ir *traukos dėsnio* atsakas į tas mintis lemia jūsų gyvenimo įvykius ir jūsų sutiktus žmones. Šie dalykai patenka į jūsų asmeninę tikrovę pro tam tikrą galingą magnetinį piltuvėlį, nes jie – tai jūsų minčių virpesiniai atkartojimai.

*Gaunate savo minčių turinį, trokštamą ar nepageidaujamą. Viliamės, kad ilgainiui imsite vertinti *traukos dėsnio* nešališkumą, nuoseklumą bei*



absoliutumą. Kai suvoksite šį *dėsnį* ir imsite stebėti, į ką kreipiate dėmesį, atgausite galimybę kontroliuoti savo tikrovę. Išmokę kontroliuoti, prisiminsite, kad galite *pasiekti* viską, ko trokštate, lygiai kaip ir atsisakyti visko, ko nepageidaujate.

Kai suprasite, kaip veikia *traukos dėsnis*, imsite apdairiau mintyti mintis. Imsite pastebėti, kad jūsų mintis sužadina perskaityta knyga, televizorius, naujienos iš kitų žmonių gyvenimo. O kai įsitikinsite *traukos dėsnio* efektyvumu, pajusite norą kreipti savo mintis tik į teigiamus potyrius.

Kai prisimenate praeitį, analizuojate dabartį, o gal svajojate apie ateitį, tai darote *šiuo* momentu ir generuojate atitinkamus virpesius, kurie, veikiant *traukos dėsniiui*, jūsų link traukia panašius virpesius skleidžiančius dalykus. Kuo ilgiau galvosite apie kokią nors problemą, tuo stipresnis darysis jūsų *traukos taškas*, tuo labiau jausite tą problemą savo gyvenime, savo tikrovėje. *Ar galvosite apie siekiamus dalykus, ar apie vengiamus, jūsų minčių apraiškos be perstojo sklis į jus.*

## Vidinė esatis praneša apie save per emocijas

Esate kur kas daugiau nei fizinis kūnas. Jūs – nepakartojami *fiziniai* kūrėjai – vienu metu egzistuojate ir kitame lygmenyje. Viena jūsų dalis yra *Ne Fizinė* (mes vadiname ją *vidine esatimi*) ir ji egzistuoja vienu metu su jūsų fiziniu kūnu.

*Emocijos yra fizinis jūsų santykio su vidine esatimi indikatorius.* Kai mąstote apie kokį nors objektą ir susidarote nuomonę apie jį, jūsų *vidinė esatis* taip pat susitelkia į jį bei susidaro apie jį nuomonę. Tuo metu jūsų patiriamos *emocijos* yra šių nuomonių sutapimo ar prieštaros požymis. Pavyzdžiui, kas nors atsitinka, ir jūs susidarote neigiamą nuomonę apie save ar net pasijuntate esą niekam verti, nes turėjote labiau pasistengti ar būti apdairesni. Tačiau jūsų *vidinės esaties* nuomonė yra teigiama, jai atrodo, kad jums puikiai sekasi, kad esate protingi ir vertingi – atsiranda nuomonių nesutapimas, kuris pasireiškia *neigiamų emocijų* forma. Antra vertus, kai didžiuojatės savimi, mylite save ar kitus žmones, jūsų nuomo-

nė labiau dera su jūsų *vidinės esaties* nuomone ir jūs patiriate *teigiamas emocijas*: pasididžiavimą, meilę, dėkingumą.

*Traukos dėsni* ima veikti esant bet kokiems jūsų vidiniams virpesiams, o emocijos jums praneša, ką tuo metu kuriate – tai, ko norite, ar ko nenorite.

Dažnai atsitinka, kad mūsų fiziniai draugai, išgirdę apie galingąjį *traukos dėsni* ir palaipsniui suvokę, jog visus savo gyvenimo įvykius jie prisitraukia patys, nusprendžia savo mintis kontroliuoti ir tampa labai atsargūs. Tačiau mintis kontroliuoti nelengva, jos nenumaldomai sukasi galvoje ir traukia savęs link dar daugiau minčių – nes veikia *traukos dėsni*.

*Užuot mėginę kontroliuoti mintis, verčiau stebėkite savo emocijas*. Jei jos neigiamos, vadinasi, mintys nederą su jūsų vidine esatimi ir jas reikia keisti. Tokia yra *emocinio vedlio sistema*, kuri padės jums įvertinti savo minčių darną.

Kai mąstote apie ką nors trokštama, išgyvenate teigiamas emocijas. Kai mąstote apie nepageidaujamą dalyką, patiriate neigiamas emocijas. Todėl atidžiai stebėdami savo emocijas visada žinosite, kokius gyvenimo įvykius prie savęs traukiate.

## **Emocinio vedlio sistema**

*Emocinio vedlio sistema* yra nepaprastai naudinga, nes *traukos dėsni* veikia visada. Tad ilgiau galvodami apie neigiamus dalykus, veikiant *dėsniui*, traukiate į savo tikrovę vis daugiau neigiamybių ir jos ima formuoti jūsų gyvenimo aplinkybes.

Tačiau jei esate įvaldę *emocinio vedlio sistemą* ir atidžiai sekate savo emocijas, tai pastebėję, jog galvojate negatyviai, nedelsdami perorientuosite mąstymą, kad jis taptų pozityvus.

Kai tik jus užvaldo kokia nors mintis, jūsų *vidinė esatis* tampa jos *virpesiniu atitikmeniu*, o išgyvenamos teigiamos emocijos parodo, kad jūsų mąstymo virpesių dažnis tuo momentu sutampa su *vidinės esaties* dažniu. Iš tikrųjų taip atrodo *įkvėpimas*: tą akimirką esate tobuli savo



*vidinės esaties* virpesiniai atitikmenys – vadinasi, galite gauti iš esaties aiškius nurodymus, kaip elgtis.

## Kaip paspartinti įvykius?

Veikiant *traukos dėsniui*, panašios mintys traukia vienos kitas. Drauge stiprėja ir jūsų patiriamos emocijos. Tai yra požymis, kad dalykas, apie kurį mąstote, greitai pasireikš jūsų tikrovėje. Kai mintys sutelktos į trokštamą dalyką, *traukos dėsnis* lemia, kad troškimui įgyvendinti būtų pritraukta dar daugiau minčių, o jūs jaučiate dar gilesnius teigiamus potyrius. *Galite paspartinti trokštamus įvykius, jei skirsite jiems daugiau dėmesio – ims veikti traukos dėsnis, ir jūsų minčių turinys taps tikrove.*

Galėtume apibrėžti *noro* ir *troškimo* sąvokas. *Norėdami sutelkiame dėmesį į kokį nors objektą, apie jį galvojame ir tuo pat metu patiriame teigiamas emocijas.* Jei mąstydami apie ką nors nusiteiksime pozityviai, netrukus pajusime atsaką savo tikrovėje. Būna, kad mūsų fiziniai draugai taria žodžius *noriu* ar *trokštu*, tačiau širdies gilumoje jaučia *dvejone* ar *nuogastavimą* – esą jų noras turbūt neišsipildys. Mūsų nuomone, negalima ko nors labai norėti, jei esate nepritariamai nusiteikę.

*Norime padėti jums suprasti, kad galite patekti, kur tik panorėję, ir nesvarbu, kur esate šiuo metu nei kokia jūsų būseną.* Svarbu suvokti, jog jūsų dvasinė esatis, jūsų nusiteikimas, yra tas veiksnys, kuris padės jums gauti viską, ko tik panorėsite. *Traukos dėsnis* šioje virpesių visatoje veikia labai plačiai: suburia žmones su tais pačiais virpesių dažniais, sujungia aplinkybes su tarpusavyje derančiais virpesiais, pritraukia panašias mintis.

## Kokius norite save regėti?

Jei jus gyvenime lydi sėkmė, turbūt tenorite, kad reikalai panašiai klostytųsi ir toliau, tačiau jei vis dėlto trokštate permainų, turite žinoti, kaip jos įvyksta. Kad galėtumėte ką nors pakeisti, turite pažvelgti į dalykus nauju žvilgsniu ir pamatyti juos tokius, kokie jie būtų, jei jūsų

*Traukos dėsnis*

geidžiama permaina jau būtų įvykusi. Paprastai viską regite „taip, kaip yra“, o tai daro įtaką jūsų virpesiams ir galiausiai – *traukos taškui*. Todėl jei esamai situacijai skirsite per daug dėmesio, permainos vyks labai lėtai ar jų iš viso nebus. Jūsų tikrovėje gali rasti naujų žmonių, tačiau iš esmės niekas nesikeis.

*Siekdami teigiamų savo tikrovės pokyčių, privalote „nematyti“, kokie esami dalykai yra iš tikrųjų, taip pat nepaisyti, kaip jus vertina kiti žmonės. Sutelkite dėmesį tik į siekiamą tikslą.* Pritaikę tai praktiškai, pakeisite savo *traukos tašką* ir tada sulauksite esminių pokyčių. Pavyzdžiui, liga gali persimainyti į gerą savijautą, skurdas – tapti gausa, nemalonūs santykiai – virsti gerais, painiavą – pakeisti aiškumas ir taip toliau.

Užuot stebėję, kas aplink vyksta, ir telkę į tuos įvykius dėmesį, jūs imsite keisti virpesinius modelius, į kuriuos reaguoja visata veikiant *traukos dėsniui*. Todėl laikui bėgant neįtikėtinais menkomis pastangomis išmoksite kurti ateitį, visiškai nepanašią į jūsų dabartį ar praeitį. Tapsite sąmoningais savo gyvenimo kūrėjais.

Juk skulptorius niekada nesvies didžiulio molio gabalo ant savo darbastalio šaukdamas: „O, man nieko neišėjo!“ Jis puikiai žino, kad prie to molio turi prisiliesti ir suformuoti jį taip, kad jo mintyse esanti vizija virstų fizine molio išraiška. Jūsų gyvenimo įvairovė tarsi suteikia jums molį, iš kurio galite nulipdyti savo tikrovę, o jei tik pasyviai stebėsite ir nieko nedarysite su tuo molio, toks ir bus rezultatas – nesuformuotas molis. Kai nusprendėte ateiti į šią laiką ir erdvės tikrovę, jūsų tikslai buvo kitokie. Jūs norėjote būti sąmoningi kūrėjai. Prašome suvokti, kad jūsų „molis“, nesvarbu, koks jis yra dabar, gali būti suformuotas taip, kaip pageidaujate. Jokių išimčių.

## **Sveikas atvykęs į Žemės planetą, mažyli**

Galbūt jums būtų buvę geriau išgirsti šiuos žodžius tada, kai pirmą kartą atmerkėte akis Žemėje. Ir jeigu mes būtume su jumis bendravę tą pirmąją jūsų fizinio gyvenimo dieną, būtume tarę:

*Sveikas atvykęs, mažyli, į Žemės planetą... Čia nėra nieko, ko tu negalėtum veikti, turėti ar kas būti. Esi didingas kūrėjas, patekęs į šią vietą*



*Esther Hicks, Jerry Hicks. TRAUKOS DĖSNIS*

*dėl savo stipraus ir sąmoningo troškimo čia atsirasti. Idant čia patektum, tu pritaikėi nuostabų sąmoningos kūrybos mokslą.*

*Ženk drąsiai į priekį galvodamas apie savo norus, traukdamas prie savęs gyvenimo potyrius. Nuspręsk, ko iš tikrųjų trokšti, o nusprendęs mintis telk tik į tą dalyką.*

*Daug laiko praleisi analizuodamas savo troškimus. Tavo tikrasis darbas yra apsispręsti, ko iš tikrųjų nori. Toks yra kūrybos vyksmas: mąstyti apie tai, ko nori, kad tavo vidinė esatis galėtų pateikti emociją. O susiejęs mintį su emocija, tapsi galingiausiu magnetu iš visų. Štai taip tu pritrauksi norimus dalykus į savo gyvenimo tikrovę.*

*Daugelis minčių, kurias mintysi, neturės traukos galios, bent jau ne iš pradžių – kol neišmoksi sutelkti į jas viso dėmesio ir kol jų neims gausėti. Kai jų bus daugiau, jos taps galingesnės. O kuo jų daugiau ir kuo jos galingesnės, tuo stipresnes emocijas patirsi iš savo vidinės esaties.*

*Kai tavo mintys sužadina emocijas, tu įgyji galimybę naudotis visatos galia. Ženk į priekį šią pirmąją savo gyvenimo dieną žinodamas, kad tavo užduotis – nuspręsti, ko nori, o tada į tai sutelkti visą dėmesį.*

*Bet mes nesikreipėme į jus pirmąją jūsų gyvenimo dieną. Esate čia jau kurį laiką. Daugelis jūsų vertinote save pasikliaudami ne tik savo akimis, bet ir kitų žmonių nuomone – štai kodėl daug kas iš jūsų šiandien negyvena taip, kaip gyvent norėtų.*

## **Kokia iš tikrųjų yra jūsų tikrovė?**

*Išmokysime jus, kaip pasiekti tokią būseną, kuri padėtų jums priartėti prie visatos gausos ir pritraukti į savo tikrovę viską, ko trokštate. Mūsų požiūriu, esama labai didelio skirtumo tarp to, ką jūs vadinate savo „tikrove“ (kas šiuo metu egzistuoja), ir to, kas jūsų tikrovė yra iš tikrųjų.*

*Netgi jei jūsų kūnas nesveikas arba jis nėra trokštamo dydžio, formos ar neturi pageidaujamos energijos, net jei jūsų gyvensena jūsų netenkina, net jei jums nepatinka jūsų automobilis, net jei bendravimas su žmonėmis nekelia pasitenkinimo... privalote įsisąmoninti, kad tokia tikrovė gali būti pakeista. Jūsų tikrovę kiekvieną minutę apibūdina jūsų emocinė savijauta.*

## Kaip galite sustiprinti savo magnetines galias?

Jei apie ką nors mąstote nepatirdami emocijų, tai tas vyksmas didelės traukiamosios galios neturi. Kitaip tariant, tokios mintys ne itin veiksmingos. Tiesa ta, kad tokios yra dauguma jūsų minčių. Jos tiesiog palaiko jau pritrauktus dalykus.

O jei taip, tai gal vis dėlto verta sugaišti dešimt ar penkiolika minučių kas dieną ir sąmoningai telkti dėmesį į tam tikras mintis, kad jos sukeltų didelius, galingus, karštus ir teigiamus potyrius ir kad taptų įmanoma pritraukti trokštamą aplinką bei įvykius į savo gyvenimą? (Mūsų manymu, tai jums labai praverstų.)

Ketiname pasiūlyti būdą, kuriuo, skyrę kas dieną šiek tiek laiko, galėtumėte sąmoningai traukti į savo tikrovę sveikatą, energiją, klestėjimą, teigiamus santykius su žmonėmis, – visus tuos dalykus, kurie gyvenimą daro tobulą, kaip jūs tai suprantate. Įvyks didelių pokyčių, bičiuliai. Kai siekiate ir gaunate, patiriate ne tik kūrybos džiaugsmą, bet ir susiformuojate naują požiūrį į gyvenimą, todėl jūsų tikslai bei ketinimai visiškai pasikeičia. Taip vyksta evoliucija.

## Abraomo kūrybinė studija

Kas dieną lankysitės savotiškoje *kūrybinėje studijoje*. Tai truks neilgai – penkiolika ar dvidešimt minučių. *Studija* nebūtinai turi būti kas dieną toje pačioje vietoje, tačiau būtų gerai, kad ten jums niekas netrukdytų. Tai nebus vieta, kurioje patirsite pakitusią sąmonės būseną. Kalbame ne apie meditaciją. Tiesiog savo mintims suteiksite tokį aiškumą, kad jūsų *vidinė esatis* atsilieps į jas teigiamomis emocijomis.

*Norėdami pradėti šį vyksmą, privalote jaustis laimingi, nes nelaimingas ar neišgyvenantis emocijų žmogus nepasieks jokių vertingų rezultatų, kadangi nesukurs traukos jėgos.* Kai sakome „laimingas“, neturime omenyje tiesioginio šokinėjimo iš laimės. Kalbame apie pakilų jausmą, kada atrodo, kad viskas yra gerai. Todėl stenkitės jaustis laimingi. Suprantama, kiekvienas jūsų to sieks savais būdais.



Pavyzdžiui, Esterai muzika sukelia pakilius, džiugius jausmus, tačiau ne kiekviena muzika daro tokį poveikį ir netgi ta pati muzika ne kiekvieną kartą. Kai kurie iš jūsų mėgsta rūpintis gyvūnais arba pabūti prie tekančio vandens, tačiau jeigu jau esate apimti gerų jausmų, tada atsisėskite – prasideda darbas *studijoje*.

Jūsų užduotis bus prisiminti savo gyvenimo aplinkybes ir įvykius, kurie jums teikė pasitenkinimą ar darė jus laimingus.

Labai vertinga taps jūsų kasdienė veikla ne *studijoje*. Kad ir kuo užsiimtumėte (eitumėte į darbą, suktumėtės namuose, bendrautumėte su bičiuliais ir sutuoktiniais, su vaikais ir tėvais), *jeigu kaupsite teigiamus potyrius, kuriuos vėliau atsinešite su savimi į studiją, tada pamatysite, kad kiekviena diena teikia džiaugsmą*.

Ar kada nors ėjote nerūpestingai pasidairyti po parduotuvę, nes knietėjo ką nors nusipirkti? Tada vaikščiojote tarp gausybės nereikalingų prekių ieškodami *to* vienintelio daikčiuko, už kurį buvo negaila mokėti pinigų. Taigi mes norėtume, kad šitaip jūs žvelgtumėte į kiekvieną savo gyvenimo dieną ir ieškotumėte joje to vienintelio daikčiuko – džiugių įvykių, kuriuos paskui prisiminsite *studijoje*.

Pavyzdžiui, sutinkate žmogų, kuris yra linksmos prigimties. Prisiminkite šį faktą, kad vėliau galėtumėte „atsinešti“ jį į *studiją*. Gal pamatote, kaip kas nors vairuoja automobilį, kuris jums be galo patinka – prisiminkite ir šį faktą. Prisiminkite viską, kas jums malonu. Galite tai net užsirašyti. Rinkite tuos faktus į savo „mentalinį banką“. O vėliau, atėję į *studiją*, tuos dalykus įkelsite į sąmonę. *Tokiu būdu kursite savo įvaizdį, kuris padės jums pritraukti į gyvenimą visa, kas jums patinka ir yra malonu*.

Jei tik sugebėsite įsisąmoninti, kad jūsų *tikrasis* darbas (nesvarbu, ką dar gyvenime veikiate) yra ieškoti trokštamų dalykų, su kuriais ateitumėte į *kūrybinę studiją* kurti savo naujojo įvaizdžio ir keisti tikrovės, tada greitai įsitikinsite, kad nėra nieko, ko jūs negalėtumėte daryti, turėti ar kas būti.

## Esate savo kūrybinėje studijoje

Pagaliau jaučiatės laimingi ir sėdite savo *studijoje*. Štai darbo, kurį galite atlikti joje, pavyzdys:

*Man patinka čia būti. Aš suvokiu šios akimirkos vertę ir jėgą. Man čia iš tikrųjų gera.*

*Regiu save lyg tam tikrų savybių visumą, kurią pats sukūriau ir, žinoma, pats pasirinkau. Regiu save pilną energijos – nenuilstantį ir žengiantį per gyvenimą be jokios priešpriešos. Kai žvelgiu į save, įlipantį ir išlipantį iš automobilio, įeinantį ir išeinantį iš pastatų, kambarių, kalbantį ir kitose situacijose, matau, kaip viskas vyksta sklandžiai, be regimų pastangų. Esu laimingas.*

*Matau, kad pritraukiu tik tuos dalykus, kurie dera su mano dabartiniais ketinimais. Ir vis aiškiau suvokiu, ko iš tikrųjų noriu. Kai įlipu į automobilį ir važiuoju į kokią nors vietą, pastebiu, kad jaučiuosi sveikas ir žvalus, kad atvykstu laiku ir esu pasirengęs savo veiklai. Regiu save apsirengusį puikiai ir tokiu stiliumi, kokį pasirenku pats. Žinau, kad svarbu ne tai, ką renkasi kiti nei kokia jų nuomonė apie mano pasirinkimą.*

*Svarbu, kad aš patenkintas savimi. Patenkintas savimi tokiu, kokį save regiu.*

*Suvokiu, kad mano galimybės neribotos. Turiu neribotą banko sąskaitą, todėl jaučiu įkvėpimą – juk galiu įsigyti viską ir manęs nevaržo pinigų trūkumas. Priimu visus sprendimus vedamas savo troškimų, o ne svarstydamas, ar galiu sau tai leisti. Žinau, kad kiekvienu atveju esu magnetas, kuris traukia savęs link turtą, gerą sveikatą ir laimę teikiančius santykius.*

*Renkuosi neribotą nuolatinę gausą, kadangi suprantu, kad visatoje nėra apribojimų. Traukdamas gausą, aš niekam nekenkiu... Visiems visko užteks. Tik kiekvienas turi panorėti, ir tas noras jo tikrovėje realizuosis. Renkuosi neribotą gausą ne tam, kad ją kaupčiau – juk suprantu, kad turiu galios traukti ją visada. Pinigai man lengvai ateina, todėl galiu turėti viską, ko trokštu.*

*Aš toks ne vienas. Regiu save apsuptą kitų žmonių, kurie, kaip ir aš, siekia tobulėti. Prie manęs juos traukia mano nusiteikimas leisti jiems turėti viską, ko jie trokšta. Stebiu save bendraujantį su kitais. Aš kalbuosi, juo-*



*kiuosi ir gėriuosi teigiamais dalykais, kuriuos regiu aplink. Taip pat elgiasi ir kiti. Visi visus vertina ir niekas nieko nesmerkia, nepastebi dalykų, kurie yra nemalonūs.*

*Mano sveikata puiki. Aš klesčiu. Regiu save atgavusį jėgas, besidžiaugiantį fizinio gyvenimo patirtimi, kurios taip siekiau nusprendęs tapti fizine būtybe. Puiku būti šioje fizinėje tikrovėje, priimti sprendimus savo fizinėmis smegenimis ir semtis visatos gausą veikiant traukos dėsniai. Tai yra puiku. Tai malonu. Man tai labai patinka.*

*Išėisiu iš šios studijos ir imsiu dairytis dar daugiau man patinkančių dalykų. Miela žinoti, kad sutikęs žmogų, kuris yra turtingas, bet negaluoja, aš nesinešiu viso šio komplekto į savo studiją, o tik tą dalį, kuri man patiks. Pasiimsiu klestėjimą ir atmesiu negalavimą. Šią dieną mano darbas baigtas.*

## Ar visi dėsniai yra visuotiniai?

**Džeris:** Abraomai, minėjote tris pagrindinius visuotinius dėsnius. Ar yra dėsnių, kurie nėra visuotiniai?

**Abraomas:** Daug ką galite vadinti dėsniais. Mūsų vartojamas dėsnių apibrėžimas yra tinkamas tik visuotiniams dalykams. Kitaip tariant, įsikūniję į savo fizinį pavidalą, jūs susitariate dėl laiko, traukos jėgos ir erdvės suvokimo sampratų; tačiau šie susitarimai nėra visuotiniai, nes kituose lygmenyse tokios sąvokos neegzistuoja. Daugeliu atvejų ten, kur jūs vartotumėte žodį *dėsnis*, mes sakytume *susitarimas*. Taigi kitų visuotinių dėsnių, kuriuos norėtume atskleisti vėliau, tiesiog nėra.

## Kaip man geriausiai pasinaudoti traukos dėsniu?

**Džeris:** Ar daug esama skirtingų būdų, kuriais galime sąmoningai ir tikslingai pasinaudoti traukos dėsniu?

**Abraomas:** Pradėsime nuo to, kad jūs *visada* juo naudojate, žinodami tą ar nežinodami. Negali būti kitaip, kadangi tai yra neatsiejama nuo

### *Traukos dėsnis*

jūsų veiklos. Tačiau mes vertiname šį klausimą, nes jūs siekiate suprasti, kaip *sąmoningai* pritaikyti *dėsnį*, idant būtų įgyvendinti jūsų *iš anksto suformuluoti* troškimai.

Norėdami sąmoningai pasinaudoti *traukos dėsnio*, pirmiausia privalote suvokti, kad jis yra. *Traukos dėsnis* visada reaguoja į jūsų mintis, todėl svarbu jas tinkamai pasirinkti.

Pasirinkite klausimus, kurie jums įdomūs, ir galvokite apie juos sau naudinga linkme. Kitaip tariant, ieškokite *teigiamų* jums svarbių dalykų *aspektų*. Kai pasirinksite kokią nors mintį, *traukos dėsnis* ims ją veikti ir pritrauks dar daugiau panašių minčių – tokiu būdu pradinė mintis taps stipri.

*Pasirinkę apmąstymų objektą, likite sutelkę į jį dėmesį, nes tada jūsų traukos taškas taps kur kas galingesnis, nei jis būtų tuo atveju, kai jūsų mintis šokinėja nuo temos prie temos. Susikaupimas yra milžiniška jėga.*

Sąmoningai darydami pasirinkimus, liečiančius mintijimą, atliekamus darbus ir net žmones, su kuriais leidžiate laiką, pajusite *traukos dėsnio* teikiamą naudą. Kai esate draugijoje žmonių, kurie jus vertina, tada sužadindamos palankios jūsų pačių mintys. Kita vertus, kai leidžiate laiką su žmonėmis, kurie įžvelgia tik jūsų ydas, tada *traukos tašku* dažnai tampa jų neigiami vertinimai.

Kai jau suvoksite, jog kad ir kokiam dalykui skirtumėte dėmesį, tas dalykas plečiasi (kadangi taip veikia *traukos dėsnis*), tai reikliau atsirinksite, kam jį skirti. Pradiniam mintijimo etape lengviau pakeisti minties kryptį, nes ši dar „neįsibėgėjusi“. Vis dėlto galima keisti minčių tėkmę ir vėliau – bet kuriuo metu.

### **Ar aš galiu akimirksniu pakeisti įvykių kryptį?**

**Džeris:** Tarkime, žmogus jau pradėjo mintyti kokią nors mintį – vyksmas prasidėjo. Tačiau jis paskui nusprendžia įvykius pakreipti kita linkme. Ar čia nėra inercijos faktoriaus? Gal tam žmogui reikėtų pirmiausia sulėtinti kūrybinio vyksmo greitį? Ar jis galėtų nedelsdamas imti kurti priešinga kryptimi?



**Abraomas:** Inerciją sukelia *traukos dėsnis*. Juk jis skelbia: *Panašus panašų traukia*. Todėl kokią mintį aktyvavote savo dėmesiu, tokia ir auga. Bet prašome suprasti, kad įsibėgėjimas vyksta laipsniškai. Todėl užuot mėginę apsukti mintį, apsvarstykite, kokiai kitai galėtumėte skirti dėmesį.

Tarkime, svarstėte, ko nenorite, tai truko tam tikrą laiką, taigi įgijote gana stiprų neigiamą impulsą. Jūs negalėsite staiga pradėti galvoti priešinga linkme. Iš tiesų tokiu atveju jūs net negalėsite prieiti prie teigiamų minčių – *tačiau galite pasirinkti mintį, kuri būtų šiek tiek geresnė nei ankstesnė, paskui – dar vieną ir dar vieną, kol palaipsniui savo minčių turinį pakeisite visai*.

Kitas veiksmingas būdas, kaip pakeisti neigiamų minčių kryptį, yra apskritai pakeisti mintijimo temą – imkite galvoti apie kokį nors teigiamą dalyką. Jei gebėsite tą atlikti ir jei norėsite likti prie tos geresnės minties, tada, veikiant *traukos dėsniui*, jūsų minčių pusiausvyra bus atstatyta. Tuo metu jūs pereinate į kitą virpesių modelį, tad, jeigu grįšite prie ankstesnės neigiamos minties, ji bus paveikta pasikeitusio virpesių dažnio. Po truputėlį jūs pagerinsite mintijamos temos virpesinį turinį, o tada viskas jūsų gyvenime pradės keistis teigiama linkme.

## Kaip žmogus gali įveikti nusivylimą?

**Džeris:** Ką daryti, jei žmogus siekia materialios gerovės ar sveikatos, tačiau dėl jo neigiamų minčių *traukos dėsnis* veikia priešinga kryptimi? Kiek tikėjimo ir tvirtybės prireiks tam žmogui, kad jis galėtų įveikti nusivylimą ir tarti „Ir vis dėlto esu tikras, kad man pavyks“, nors iš tikrųjų nepavyksta?

**Abraomas:** Jei jaučiate nusivylimą, tai tas jausmas traukia dar didesnę nusivylimą. Geriausia būtų išmanyti kūrybos vyksmą. Tokia yra darbo *kūrybinėje studijoje* esmė – jūs mintimis vykstate į tą vietą, kurioje viskas yra taip, kaip jūs pageidaujate; regite tą vaizdinį tol, kol juo įtikite ir susižadiniate teigiamas emocijas. O *tokia* būseną jau padės pritraukti troškimą.

Nusivylimas yra jūsų vidinės esaties siunčiama žinia. Jums pranešama, kad tai, apie ką mąstote, nėra jūsų geidžiamas dalykas. Jeigu jautriai reaguosite į savo emocijas, tada nusivylimas padės jums suprasti, kad jūsų mintys ne tos, kurias norėtumėte realizuoti gyvenime.

## **Dėl kokių priežasčių pasaulyje tiek daug nepageidaujamų įvykių?**

**Džeris:** Daug metų žiūriu televizijos žinių laidas, per kurias pranešama apie lėktuvų pagrobimus, teroristų aktus, vaikų išnaudojimą, masines žudynes bei kitus neigiamus dalykus. Įvykus vienai tokiai neigiamybei, panašios ima kartotis ir apima bemaž visą pasaulį. Kokios yra to priežastys?

**Abraomas:** Dėmesys, rodomas kokiai nors problemai, ją aštrina, kadangi suaktyvinami tos problemos virpesiai, o *traukos dėsnis* į tai atsiliepia.

Pavyzdžiui, tie, kurie planuoja užgrobti lėktuvą, suteikia tai minčiai jėgos, tačiau tie, kurie *nuogąstauja* dėl galimo užgrobimo, taip pat sustiprina šią mintį, nes skirdami dėmesį nepageidaujamiems dalykams jūs taip pat juos energizujete. Tie, kurie aiškiai supranta, kad negalima pritraukti neigiamos informacijos į savo gyvenimą, ko gero, televizijos laidų nežiūri apskritai.

Pasaulyje egzistuoja tiek įvairiausių tikslų ir jų derinių, kad labai sudėtinga nustatyti, kokia linkme pakryps įvykiai... Žinių laidos prisideda prie to tik iš dalies. Tačiau jei daug žmonių mąsto apie nepageidaujamus dalykus, jie tokių dalykų gimimą paskatina. Tai yra masinės sąmonės reiškinys.

## **Ar gali dėmesys sveikatos problemoms pritraukti jų dar daugiau?**

**Džeris:** Dabar televizija dažnai transliuoja, kaip daromos chirurginės operacijos. Ar gali dėl to išaugti operacijų poreikis? Kitaip tariant, kai žmonės



televizorių ekranuose mato, kaip atliekamos operacijos, ar jie gali sukelti atitinkamus virpesius, kurie juos susargdins ir privers gydytis chirurgiškai?

**Abraomas:** Kai kam nors skiriate dėmesį, jūsų galimybės pritraukti tą objektą tampa didesnės. Kuo vaizdingesnės detalės, kuo didesnis jų poveikis, tuo didesnė tikimybė prisišaukti tą dalyką į savo gyvenimą. Kaip jau žinote, neigiamos emocijos yra ženklas, kad jūs traukiate savęs link kokią nors neigiamybę.

Žinoma, liga užklumpa ne iš karto po televizijos laidos, todėl jūs nepastebite sąsajų tarp savo minčių, jas lydinčių neigiamų emocijų ir galiausiai – pačios ligos, vis dėlto viskas yra glaudžiai susiję. *Dėmesys dalykams juos priartina.*

Laimei, tarp minčių ir jų realizacijos egzistuoja tam tikra buferinė laiko zona – jūsų mintys sukuria tikrovę ne iš karto, todėl turite galimybę įvertinti minčių kryptį (pagal tai, kaip jaučiatės) ir pakeisti ją, jei mintis lydi neigiamos emocijos.

Nuolatinis visuomenės dėmesys ligoms jų skaičių didina. Net jei pernelyg gilinsitės į nemalonią sergamumo statistiką, savo *traukos tašką* paveiksite labai neigiamai.

Verčiau stenkitės galvoti apie dalykus, kuriuos *norėtumėte* pritraukti į savo gyvenimą, nes pritraukiate viską, į ką nepaliaujamai žvelgiate...

*Kuo daugiau mąstote apie ligas ir jų bijote, tuo stipriau jas traukiate.*

## Ar reikėtų ieškoti neigiamų emocijų priežasties?

**Džeris:** Tarkime, esame *kūrybinėje studijoje* ir galvojame apie trokštamus dalykus, tačiau vėliau patiriame neigiamą išgyvenimą... Ar turėtume išsiaiškinti, kas jį sukėlė? O gal jūs pasiūlytumėte geriau pamąstyti apie temas, kurioms skyrėme dėmesį *studijoje*?

**Abraomas:** *Kūrybinės studijos vyksmą* formuoja jūsų dėmesys konkrečiam objektui ar temai. Kuo daugiau dėmesio, tuo arčiau jūsų dėmesio objektas, tuo lengviau apie jį galvoti ir tuo greičiau jis pasireikš jūsų gyvenime. Jei pajuntate, kad užplūsta neigiamos emocijos, žinokite, kad (gal ir netyčia) jūsų darbas *studijoje* buvo negatyvus.

Jei taip įvyko, jei jus ėmė pulti neigiamos emocijos, siūlome pamažėle atitraukti mintis nuo jas keliančio objekto ir nukreipti kita, pageidaujama linkme. Kai galite identifikuoti dalykus, kurių nenorite, tai lygiai taip pat gebėsite identifikuoti ir trokštamus dalykus. O kai nuolatos tai kartosite, jūsų mąstymo modelis pasikeis jūsų pageidaujama kryptimi. Kitaip tariant, išmoksite tiesti tiltus virš *nepageidaujamų* dalykų link tikrai *trokštamų*.

## Kaip nutiesti tiltą virš neigiamybės: pavyzdys

**Džeris:** Ar galėtumėte pateikti pavyzdį, ką turite galvoje sakydami „tiesti tiltus virš *nepageidaujamų* dalykų“?

**Abraomas:** Jūsų *emocinio vedlio sistema* geriausiai veikia tada, kai keliate sau nuolatinį bei apgalvotą tikslą siekti trokštamų dalykų. Tarkime, *studijoje* jūs pageidavote geros sveikatos, vizualizavote save kaip sveiką, gyvybingą žmogų, tačiau vėliau pietavote su drauge, kuri kalbėjo apie savo ligą. Jai skundžiantis, ėmėte jaustis labai nepatogiai ir suvaržytai... Kas gi vyksta? Emocijos jus perspėja, kad *tai, ką girdite – draugės kalbą – yra nesuderinama su jūsų tikslais*. Tada ryžtingai apsisprendžiate nutraukti šį pokalbį ir toliau nesigilinti į ligas. Taigi mėginate keisti temą, tačiau jūsų draugė labai susijaudinusi ir emociškai paveikta šios temos, ji vėl grįžta prie savo ligos. Jūsų *vedlio sistema* vėl skambina pavojaus varpais.

Jaučiate neigiamus pojūčius ne vien todėl, kad draugė kalba apie dalykus, kurių jūs visai nepageidaujate girdėti. *Neigiama emocija yra ženklas, kad jūs palaikote įsitikinimą, kuris yra priešingas jūsų pačių norams*. Draugės pokalbis tik aktyvavo įsitikinimus, metusius iššūkį jūsų geros jausenos troškimui. Todėl vien pasitraukę nuo draugės šių įsitikinimų nepakeisite. Privalote pradėti iš karto, kai tik toks įsitikinimas užgimsta, ir palaipsniui judėti – tiesti tiltą – link įsitikinimo, kuris labiau derėtų su jūsų sveikatos troškimu.

Kai išgyvenate neigiamą emociją, yra labai naudinga stabtelėti ir prisipažinti, apie ką mąstėte, kai toji emocija užklupo. Negatyvūs jaus-



mai parodo, kad visos jūsų mintys yra svarbios ir kad pagalvojote apie visai kitus dalykus, nei iš tikrųjų trokštate. Todel klausimai „Apie ką aš galvoju, kai pajutau šią neigiamą emociją?“ arba „Ko aš iš tikrųjų pageidaučiau?“ padės jums suvokti, kad jūsų mintys yra kitokios, nei tikrieji troškimai.

Pavyzdžiui: „Apie ką aš galvoju, kai užgimė ši neigiama emocija? Prisiminiau, kad artėja gripo sezonas ir kaip aš sirgau gripu praeityje. Tada kelias dienas jaučiausi labai blogai, neatlikau daug svarbių darbų. Tai ko gi aš iš tikrųjų noriu? Norėčiau šiais metais nesirgti.“

Tačiau vien tik pasakymas „Noriu nesirgti“ šiomis sąlygomis nieko nereiškia, nes jūsų prisiminimai apie gripą yra gerokai stipresni nei troškimas likti sveikiems.

Mes pasistengtume apeiti tokias neigiamybes mąstydami taip:

*Šiuo metų laiku aš paprastai susergu gripu.*

*Šiais metais gripu sirgti nenoriu.*

*Viliuosi, kad šiais metais nesusirgsiu.*

*Atrodo, kad visi serga.*

*Tai gali būti perdėta. Ne kiekvienas suserga gripu.*

*Tiesą sakant, buvo ne vienas gripo sezonas, kai aš nesusirgau.*

*Aš ne visada pasigaunu gripą.*

*Visai galimas daiktas, kad šis gripo sezonas ateis ir praeis visai manęs nepalietęs.*

*Man patinka būti sveikam.*

*Praeityje sirgau gripu, nes dar nežinojau, kad galiu kontroliuoti savo tikrovę.*

*Kai dabar esu įvaldęs savo minčių jėgą, viskas pasikeitė.*

*Kai supratau traukos dėsnio galią, galiu pakreipti įvykius norima linkme.*

*Visai nebūtina sirgti gripu šiais metais.*

*Nereikia patirti nieko, ko aš pats nepageidauju.*

*Galiu nukreipti savo mintis link dalykų, kuriuos noriu patirti.*

*Man patinka idėja kviestis į savo gyvenimą geidžiamus dalykus.*

### *Traukos dėsnis*

Kurdami tokias mintis, įveiksite įsitikinimą, kad ir šiais metais susirgsite gripu. Jeigu neigiama mintis grįš (taip gali tęstis kurį laiką), savo mąstymą imkite valdyti dar tvirčiau, ir galiausiai ji nebepasirodys.

### **Ar mano mintys kuria sapnuose?**

**Džeris:** Norėčiau suprasti sapnų pasaulį. Ar mes kuriame sapnuose? Ar pritraukiame sapnuose regimus dalykus?

**Abraomas:** Ne. Kol miegate, jūsų sąmonė pasitraukia iš šios fizinės laiko ir erdvės tikrovės, todėl ir trauka liaujasi.

Apie ką mąstote tikrovėje (ir ką jaučiate), tą savęs link ir traukiate. Tie dalykai dera tarpusavyje. O apie ką galvojate bei ką jaučiate sapnuodami, atspindi jūsų jau susikurtą tikrovę. *Sapnai leidžia jums pažvelgti, ką esate susikūrę arba ką kuriate tuo metu – tačiau sapnuose kūryba nevyksta.*

Dažnai nesužinote, koks yra jūsų minčių modelis, kol tos mintys nepasireiškia tikrovėje. Jūs tiesiog nepastebite, ką savęs link traukiate. *O jau susikurtą tikrovę pakeisti kur kas sunkiau, negu išvengti jos neigiamos. Ir šiuo atveju sapnai jums gali padėti pakeisti tą neigiamą tikrovę kuriančias mintis.*

### **Kaip mus veikia kitų žmonių mintys?**

**Džeris:** Kokią įtaką savo mintimis mums daro pažįstami žmonės? Ar mes esame dalis jų tikrovės, kurią jie susikūrė veikiant *traukos dėsniui*? Ir ar mūsų tikrovėje atsiranda dalykų (gerų ir blogų), kuriuos pritraukia jie?

**Abraomas:** Niekas negali patekti į jūsų gyvenimą, jei neskirsite tam dėmesio. Tačiau daugelis jūsų pernelyg kreipiate dėmesį į kitų žmonių mintis – tada jų mintys gali virsti jūsų tikrovės dalimi. Jei kreipiate dėmesį tik į teigiamus dalykus, juos ir prisikviesite į savo gyvenimą.

*Jeigu ką nors sutinkate, vadinasi, jūs tą žmogų pritraukėte. Nors kartais nelengva tuo patikėti, bet jūs taip pat pritraukiate visus su tuo žmogumi susijusius įvykius, nes niekas neatsiras jūsų gyvenime be jūsų asmeninės traukos.*



*Esther Hicks, Jerry Hicks. TRAUKOS DĖSNIS*

## Ar turėčiau „nesipriešinti blogiui“?

**Džeris:** Vadinasi, mums nereikia stengtis atstumti neigiamybų? Užtenka pritraukti pageidaujamus dalykus?

**Abraomas:** Bandydami atstumti neigiamybes, jūs iš tiesų suaktyvinate jų virpesių dažnius ir todėl jas dar labiau traukiate. Viskas šioje visatoje grįsta trauka. Kitaip sakant, tokio reiškinių kaip atstūmimas nėra. Kai tariate „Ne!“ nepageidaujamiems dalykams, iš tiesų pakviečiate juos į savo gyvenimą. Kai tariate „Taip!“ trokštamiems dalykams, taip pat juos pakviečiate į savo gyvenimą.

**Džeris:** Štai kodėl, ko gero, Šventasis Raštas kalba apie nesipriešinimą blogiui.

**Abraomas:** *Jei kam nors priešinatės, tai galvojate apie tai ir taip sužadinate atitinkamus virpesius, o galiausiai tą dalyką pritraukiate. Todėl taip elgtis nereikia. „Nesipriešink blogiui“ pasakė ištis išmintingas žmogus, kuris suprato, kad tai, ką jūs vadinate „blogiu“, neegzistuoja.*

**Džeris:** Abraomai, kaip apibrėžtumėte žodį *blogis*?

**Abraomas:** Žodžio *blogis* apskritai neturėtų būti jūsų žodyne, kadangi nežinote, su kuo tą terminą palyginti. Kai žmonės jį vartoja, paprastai jie turi galvoje dalyką, kuris „yra priešingas gėriui“. Pastebėjome, kad, tardami žodį *blogis*, žmonės nori išreikšti tai, kas prieštarauja jų gėrio ir Dievo sampratoms. *Blogis* yra tai, kas nederą su jų norais.

**Džeris:** O kas yra *gėris*?

**Abraomas:** *Gėris* yra tai, ko žmonės siekia. *Blogis* ir *gėris* – vieninteliai žodžiai, kuriais jūs galite apibrėžti, ko *norite* ir ko *nenorite*. Kai žmonės ima kištis vieni į kitų norus, atsiranda keblumų, o dar painiau tampa, kai jie vieni kitų norus pradeda *kontroliuoti*.

## Kaip man sužinoti, ko aš iš tikrųjų noriu?

**Džeris:** Vienas iš įsisenėjusių rūpesčių, apie kurį girdžiu jau daugelį metų, yra žmonių abejonė: „Na, aš tiesiog nežinau, ko noriu.“ Kaip mums *sužinoti*, ko norime?

*Traukos dėsniis*

**Abraomas:** Atvykote į šį fizinį pasaulį nusiteikę patirti būties įvairovę ir kontrastą, idant galėtumėte nustatyti savo asmeniškų prioritetus ir troškimus.

**Džeris:** Ar galėtumėte pasiūlyti būdą, kaip nustatyti, ko trokštame?

**Abraomas:** Troškimus identifikuoti jums padeda jūsų gyvenimo patirtis. Kai griežtai apsibrėžiate, ko *nenorite*, jums tampa aiškiau, ko *norite*. Kai tai įvyksta, trokštamų dalykų trauka sustiprėja. Todėl jums pravartu savęs klausti: „Aš noriu žinoti, ko trokštu.“

**Džeris:** Tad žmogus, kuris man sako „Aš noriu žinoti, ko trokštu“, tuo momentu ima susivokti, ko jis nori?

**Abraomas:** Gyvendami savo fizinėje tikrovėje, jūs neišvengiamai apsibrėžiate prioritetus: „Šitam teikiu pirmenybę, šis man patinka labiau nei anas, noriu patirti tai, bet nenoriu ano.“ Todėl kruopščiai išanalizavę įvairias savo gyvenimo situacijas, išvadas padaryti galite patys.

Žmonėms būna sunku nuspręsti, ko jie trokšta, kadangi jie netiki, kad troškimai išsipildo... Jie nesupranta, kaip veikia *traukos dėsniis*, nesuvokia savo keliamų virpesių reikšmės, todėl netenka galimybės sąmoningai kontroliuoti gyvenimo įvykius. Juk daug kam yra buvę taip, kad jie visomis jėgomis siekė tikslo, tačiau patyrė nesėkmę. Priežastis ta, kad besistengdami jie daugiau mąstė apie tai, ko jiems trūksta, o ne apie tai, ko trokšta. Taigi, laikui bėgant, tokie žmonės pradeda sieti troškimų išsipildymą su sunkiu darbu, kova bei nusivylimu.

Todėl kai jie sako „Nežinau, ko noriu“, tai greičiau reiškia „Nežinau, kaip man gauti, ko noriu“ arba „Nenoriu vėl taip sunkiai dirbti, nes tik susikuriu aibes nepatogumų, o tikslo nepasiekiu...“

Pirmasis ir veiksmingas žingsnis, kai norite *sąmoningai kurti* savo tikrovę, yra pateikti teiginį: „Noriu žinoti, ko trokštu!“ O paskui sąmoningai sutelkite dėmesį į dalykus, kuriuos siekiate pritraukti į gyvenimą.

Daugelis žmonių nenukreipia savo minčių link siekiamų dalykų sąmoningai, o tiesiog stebi, kas vyksta aplinkui. *Jie nesupranta, kad gali kontroliuoti gyvenimo įvykius – tereikia sąmoningai nukreipti savo mintis. Tačiau kadangi jie taip neipratę, turi mokytis.* Štai toji priežastis, kodėl mes raginame dalyvauti *kūrybinės studijos veikloje*. Sąmoningai kreipda-



*Esther Hicks, Jerry Hicks. TRAUKOS DĖSNIS*

mi mintis, kurdami malonius mentalinius scenarijus ir žadindami geras emocijas, jūs pakeisite savo *traukos tašką*.

*Visata, kuri atsiliepia į jūsų mintijamas mintis, neskirsto, kurios atspindi jūsų tikrovę, o kurios yra vaizduotės vaisiai. Mintis sukuria traukos tašką – tad jei bus stipri ir ilgai mintijama, ji taps tikrove.*

## Norėjau mėlynos ir geltonos, o gavau žalią

Kai aiškiai žinote, *ko* trokštate, tai sulauksite *visų* pageidaujamų rezultatų. Tačiau dažniausiai jūs aiškiai nežinote. Tarkime, sakote: „Aš noriu geltonos spalvos ir noriu mėlynos spalvos.“ Tačiau galiausiai gaunate žalią. Tada stebitės: „Kodėl aš gavau žalią? Man jos visai nereikėjo.“ Bet juk tai atėjo kaip dviejų troškimų derinys. (Žinoma, sumaišę geltoną su mėlyna, gauname žalią.)

Panašiai esti ir tada, kai sumaišote (nesąmoningai) savo ketinimus – tai yra taip painu, kad jūsų sąmoningo mąstymo mechanizmas negali jų visų išrūšiuoti. Vis dėlto tai gali atlikti jūsų *vidinė esatis*. Ji praneša per emocijas, kas vyksta. Jums tereikia paisyti, kaip jaučiatės, ir tai padės pritraukti gerus dalykus bei išvengti neigiamų.

*Išnokę pateikti norus pamatysite, kad vos susipažinę su naujais žmonėmis sugebate nustatyti, ar verta su jais užmegzti artimesnius santykius ir pasikviesti juos į savo gyvenimą.*

## Kaip auka pritraukia plėšiką?

**Džeris:** Suprantu, kodėl plėšikai plėšia žmones, tačiau man nelengva suprasti, kaip vadinamosios nekaltos aukos plėšikus *privilioja* arba kaip skriaudžiami žmonės *pritraukia* savo skriaudėjus.

**Abraomas:** Jie tapatūs. Užpuolikas ir auka yra įvykio bendrininkai.

**Džeris:** Vadinasi, vienas iš jų baidosi *nepageidaujamų dalykų* ir *tai* gauna, o kitas planuoja, ko *nori*, ir vėlgi *tai* gauna. Kitaip tariant, jie yra, kaip jūs sakote, virpesinės poros?

*Traukos dėsniis*

**Abraomas:** Esmė tokia: *gaunate, ko nepaprastai trokštate, bet taip pat gaunate ir tai, ko visiškai nepageidaujate, jei tik skiriate tam daug dėmesio*. Bet kuriuo atveju sužadinate virpesius, kurie pritraukia tam tikrą dalyką.

Vienintelė išeitis, kaip išvengti nepageidaujamų rezultatų – nemintyti neigiamų minčių. Kai jos užgimsta, būna silpnos, tačiau veikiant *traukos dėsniui* greitai sustiprėja ir ima traukti jūsų link neigiamybės.

Tarkime, perskaitote laikraštyje apie apiplėšimą. Tačiau kol nesužinosite visų smulkmenų, kurios gali paveikti labai stipriai emociškai, paprastas faktų sužinojimas ar išklausymas nebūtinai suaktyvins traukos būseną. O štai jei imsite gilintis į tą įvykį, netrukus pradėsite jausti emocinį poveikį ir galiausiai pritrauksite panašų įvykį į savo tikrovę.

Kai išgirstate statistinius duomenis apie numatomą skaičių gyventojų, kuriuos, tikėtina, apiplės šiais metais, pamatote, kad tie skaičiai vis auga. Taip yra todėl, kad tokio pobūdžio informacija skatina žmones nuolat galvoti apie apiplėšimus. Panašūs *perspėjimai* neapsaugo jūsų nuo nusikaltimų, o priešingai – daro juos labiau tikėtinus, nes jūs jų baimindamiesi laukiate, vadinasi, traukiate savęs link. *Visai nenuostabu, kad susilaukiate galybės nepageidaujamų dalykų – juk skiriate tiek daug dėmesio tam, ko visiškai nenorite...*

Kada išgirsite apie kokį nors užpuolimą, siūlome jums tarti sau: „Tai jų gyvenimas. Man tai netinka.“ Tada atmeskite nepageidaujamą mintį ir pamąstykite, ko jums iš tikrųjų *reikia*, kadangi *gaunate, apie ką mąstote, norite to ar ne*.

Patekote į šią aplinką su daugeliu kitų žmonių, nes siekėte patirti nuostabią kūrybinę bendrystę. Galite pritraukti tuos, su kuriais norėtumėte pozityviai kurti, taip pat galite pritraukti tuos savo aplinkos žmonių išgyvenimus, kuriuos pageidautumėte patirti. *Nereikia slėptis nuo nepageidaujamų žmonių, nebūtina vengti neigiamų potyrių – tai gali nepadėti. Verčiau mintimis į savo tikrovę kvieskitės tik tuos žmones ir potyrius, kurie jums būtų malonūs.*



*Esther Hicks, Jerry Hicks. TRAUKOS DĖSNIS*

## **Jei nusprendėte pagerinti savo gyvenimo kokybę**

**Džeris:** Prisimenu, vaikystėje buvau nepaprastai silpnos sveikatos, tad sulaukęs paauglystės, nusprendžiau stiprinti savo kūną ir tą tikslą pasiečiau, be to, išmokau apsiginti – susidomėjau kovų menais ir savigyna.

Nuo tuo laiko iki trisdešimt trečiųjų gyvenimo metų retą savaitę praleisdavau su kuo nors nesusimušęs. O tada, perskaitęs *Talmudo antologiją* (Talmudic Anthology), sužinojau, kad kerštas yra visiškai neproduktyvus veiksmas, todėl priėmiau kelis svarbius sprendimus, iš kurių vienas buvo liautis kerštauti – nuo to laiko nesudaviau nė vienam žmogui. Ir kai tik lioviausi kovojęs (fiziškai ir dvasiškai), visi tie žmonės, kurie, kaip man atrodė, patys veldavosi į muštynes su manimi, dingo iš mano gyvenimo.

**Abraomas:** Taigi trisdešimt trečiaisiais gyvenimo metais jūs pakeitėte traukos kryptį. Bėgant laikui, savaitė po savaitės kovodamas, geriau apsibrėžėte savo lūkesčius: ko norite, o ko – ne. Kiekviena kova artino jus prie supratimo, kad tokio gyvenimo nenorite.

Jums ėmė nepatikti, kad jus sužeidžia ir kad žalojate kitus. Ir nors visada jautėtės absoliučiai teisingi, pamažėle ėmėte nusistatyti kitus prioritetus. Kaip tik dėl tos priežasties į savo gyvenimą pritraukėte *Talmudo antologiją*. O kai ją skaitėte, radote atsakymus į daugelį jūsų *esaties* iškeltų klausimų. Gavęs atsakymus, apsibrėžėte naują tikslą ir suformavote naują *traukos tašką*.

## **Kas slypi už mūsų religinių ir rasinių prietarų?**

**Džeris:** Kodėl egzistuoja prietarai?

**Abraomas:** Neretai sutinkame žmonių, kuriems nepatinka kiti, jų savybės, tad jie prasimano prietarų. Norime pabrėžti, kad šis klausimas liečia ne vien asmenį, kaltinamą prietaringumu. Daug dažniau pasitaiko, kad *prietarų auka* ir yra tų prietarų įkvėpėjas.

Žmogus, kuris jaučia, kad kiti jo gali nėmėgti (gal dėl išpažįstamos religijos, gal dėl rasės, lyties ar socialinės padėties), pernelyg į tai

### *Traukos dėsnis*

sutelkia dėmesį, todėl jo baimė veikiant *traukos dėsniai* galų gale tampa tikrove.

## Ar „panašybės“ ir „priešybės“ traukia vienos kitas?

**Džeris:** Abraomai, yra vienas teiginys, kuris prieštarauja kitoms jūsų tiesoms. Ir tas teiginys skamba taip: „Tarp priešybių yra trauka.“ O juk esate sakę, kad „Panašus traukia panašų“. Pavyzdžiui, priešybės tikrai traukia viena kitą, tarkime, aktyviai gyvenantis vyriškis ves drovią moterį, o visuomeniška moteris ieškos neryžtingo vyro.

**Abraomas:** Visa, ką jūs matote, ir visi, kuriuos pažįstate, siunčia virpesinius signalus, o kad rastųsi trauka, tie signalai privalo sutapti. Todėl netgi tuo atveju, kai žmonės atrodo skirtingi, kad galėtų būti kartu, tarp jų privalo atsirasti virpesinis panašumas. Toks yra *dėsnis*. Visi žmonės generuoja virpesius, perduodančius troškimą, ir virpesius, perduodančius stygių, tad viskas, kas pasitaiko tų žmonių gyvenimo kelyje, visada atitinka virpesius, kuriuos jie tuo metu skleidžia. Jokių išimčių.

Ką reiškia žodis *harmonija*? Kai du žmonės yra tokie patys, jų tikslai neišsipildys. Kitaip tariant, tas, kuris nori parduoti, nelabai nori prisivilioti kitą pardavėją. O štai *pirkėjo* priviliojimas sukuria *harmoniją*.

Neryžtingas vyras traukia mėgstančią bendrauti moterį, kadangi jo *tikslas* yra tapti labiau visuomenišku, todėl jis iš tiesų pritraukia savo ketinimų *objektą*.

Įmagnetinta keptuvė, pagaminta iš geležies, trauks kitą geležinį objektą (pavyzdžiui, varžtą, vinį arba kitą geležinę keptuvę), tačiau ji netrauks keptuvės iš vario ar aliuminio.

Kai nustatote radijo imtuvą priimti 98,7 FM dažniu transliuojamas laidas, tai negalite pagauti signalo, transliuojamo 630 AM dažniu. Dažniai privalo sutapti.

Visatoje nėra įrodymų, kad priešybės traukia vienos kitas. Traukos tarp jų nėra.



## Ką daryti, kai geri dalykai tampa blogi?

**Džeris:** Būna, kad žmonėms galų gale pavyksta pritraukti, ko jie labai troško, tačiau tada paaiškėja, jog jie to visiškai nebenori? Juk tai sukelia daug skausmo.

**Abraomas:** Kartais žmonės pasirenka savo troškimus jų visiškai neįvertinę. Ir paskui, užuot sutelkę dėmesį į tą siekiamybę bei žadinę atitinkamus virpesius, jie nekantrauja ir mėgina *paspartinėti* įvykius, imasi veiklos. Bet jeigu jie imasi veiksmų nesuderinę virpesių turinio, tai gauna rezultatą, kuris atitinka jų tuometinius virpesius, o ne patį troškimą.

Kol mokysitės valdyti virpesių dažnius, dažnai pastebėsite didelį neatitikimą tarp virpesių, kurie atspindi jūsų troškimą, ir virpesių, kuriuos jūs iš tikrųjų skleidžiate. O *traukos dėsnis* reaguoja į skleidžiamus virpesius.

Tarkime, moteris ką tik nutraukė santykius, nes partneris ją žemino žodžiais ir veiksmais. Ji nenorėjo, kad taip būtų. Iš tiesų jai nepatiko gyventi su tokiu žmogumi. Taigi ji, žinodama, ko *nepageidauja*, sukuria naują troškimą – nori rasti partnerį, kuris ją mylėtų ir elgtųsi su ja pagarbiai. Ta moteris jaučiasi labai nesaugi ir skuba rasti naują draugą. Todėl ji nueina į kokią nors įprastą vietą ir susitinka ten naują vyriškį, deja, vėliau paaiškėja, kad jis nė kiek nesiskiria nuo ankstesnio jos draugo. Moteris nesuprato, jog *traukos dėsnis* reaguoja į jos skleidžiamus virpesius. O kokie jie? Tuo metu vyravo virpesiai, atspindintys, ko ji *nepageidavo*, kadangi liūdna senos partnerystės patirtis buvo stipresnė nei naujai išsikelti tikslai. Nekantraudama įveikti nesaugumo pojūtį, ji ėmėsi veiksmų ir užmezgė naują ryšį, tačiau jis vėl ją nuvylė.

Mes patartume tai moteriai kitą kartą neskubėti ir daugiau laiko skirti apmąstymams apie savo lūkesčius, kad tos mintys joje taptų vyraujančios. O tada tegu *traukos dėsnis* jai sukuria naują draugystę.

**Džeris:** Gerai, tai turi prasmę. Mes sakydavome: „Jie gavo ne tai, ko tikėjosi.“

**Abraomas:** Tokiose situacijose jums gali padėti kūrybinė *studija*. *Studijoje* vizualizuojate *visas* nuostabias galimybes, leidžiate laisvai lietis emocijoms, mąstote apie trokštamus dalykus ir traukiate juos į savo tikrovę. Gaunate, ko tikitės, ir tai jums nebūna staigmena. Stebite, kaip tikrovėje ima reikštis nuostabūs dalykai, pirmiau užgimę jūsų mintyse.

*Traukos dėsniis***Ar viską sudaro mintys?**

**Džeris:** Ar viską mūsų tikrovėje sudaro mintys? O gal viskas atsiranda veikiant mintims? Ar ir viena, ir kita?

**Abraomas:** Ir viena, ir kita. Veikiant *traukos dėsniui*, mintį gali pritraukti kitos mintys. Mintis yra virpesiai, kurių funkcionavimą apibrėžia *traukos dėsniis*. Mintis yra medžiaga, iš kurios viskas sukurama arba prie kurios pritraukiama tai, kas jau sukurta ir panašu.

Žvelkite į savo pasaulį kaip į gerai įrengtą virtuvę, kur saugomi visi įmanomi visų patiekalų ingredientai, – jūs čia esate virėjai, gaminantys iš jų tokius patiekalus, kurie jums patinka.

**Jei norite daugiau džiaugsmo, laimės ir harmonijos**

**Džeris:** Kaip reaguotumėte, jeigu kas nors jums tartų: „Abraomai, noriu būti linksmesnis. Kaip man pasiremti jūsų mokymais, kad priviliočiau daugiau džiaugsmo, laimės ir sutarimo į savo gyvenimą?“

**Abraomas:** Pirmiausia pagirtume žmogų, pažadinusį savyje svarbiausią troškimą: *džiaugsmo siekį*. Nes ieškodami džiaugsmo jūs ne tik sudarote tobulą sąjungą su savo *vidine esatimi*, bet taip pat suderinate savo virpesių dažnius su visais jūsų trokštamais dalykais.

*Kai džiaugsmas jums tampa iš tikrųjų svarbus, jūs neleidžiate sau gilintis į neigiamus svarstymus, o kai mintysite tik geras mintis, susikursite nuostabų gyvenimą, pripildytą visų siekiamų dalykų.*

Kai norite džiaugtis, nukreipiate mintis į pozityvius dalykus ir pakeliate savo virpesių dažnį, jūsų *traukos taškas* tada, padedant *traukos dėsniui*, ims traukti tik trokštamus dalykus.

*Džiaugsmingo gyvenimo sąlyga yra sąmoningas minčių valdymas. O geriausia pradžia – tai pats troškimas jausti džiaugsmą... kadangi siekdami džiaugsmo mintijate mintis, kurios kuria trokštamą tikrovę.*



## Ar neatrodo savanaudiška norėti daugiau džiaugsmo?

**Džeris:** Kas nors gali pasakyti, kad noras nuolatos jausti džiaugsmą atrodo labai savanaudiškas – tarytum džiaugsmo troškimas būtų blogas dalykas.

**Abraomas:** *Neretai esame kaltinami, kad mokome egoizmo, ir mes visada su tuo sutinkame, nes jūs negalite priimti gyvenimo kitaip, kaip tik savimi. Savanaudiškumas yra siekis jausti save. Sukurti save tokius, kokius norite matyti.*

Kai gerai jaučiatės, traukiate į savo tikrovę dar daugiau gerų dalykų. Ir priešingai – jeigu nesate tokie savanaudiški, kad galėtumėte telkti dėmesį į sau gerus dalykus, tada jūsų *traukos taškas* veikia taip, kad jūs traukiate savęs link neigiamybės.

*Jeigu nesirūpinsite savimi, tai nesukaupsite tiek gerovės, kad galėtumėte pasirūpinti kitais.*

*Visi yra savanaudžiai. Kitaip negali būti.*

## Kas yra dorybingiau: duoti ar gauti?

**Džeris:** Jūsų nuomone, *duoti* ir *gauti* yra vienodai dora ir džiugu. Kitaip tariant, vienas veiksmas nėra dorybingesnis už kitą?

**Abraomas:** Lemiant galingajam *traukos dėsniui*, ką perduodate per virpesius, tą ir patys gaunate... *Traukos dėsnis visada kruopščiai viską sustato į savo vietas ir pateikia žmonių mintis atitinkantį produktą.* Todėl kai mąstote apie gerovę, visada gaunate deramą atitikmenį. O kai jūsų mintis užvaldo neapykanta, *traukos dėsnis* malonių rezultatų pateikti negali. Tai neįmanoma.

Žmonės, kalbėdami apie davimą ir gavimą, neretai turi galvoje fizinę pagalbą arba materialius dalykus, tačiau *traukos dėsnis* atsiliepia ne į jūsų žodžius ar veiksmus, o tik į virpesius, kuriuos tie žodžiai ir veiksmai sukelia.

Tarkime, sutinkate žmogų, reikalingą pagalbą. Galbūt jis neturi pinigų ar maisto. Jums tampa liūdna (nes mąstote apie tai, ko jie stokoja, ir taip suaktyvinate savo atitinkamus virpesius) ir būdami tokios būsenos,

jūs pasiūlote jiems pinigų ar maisto. Jūsų skleidžiami virpesiai liudija: „*Aš tai darau dėl tavęs, nes matau, kad pats neišgali.*“ Jūsų virpesiai nukreipti į to žmogaus gerovės stygių, todėl visi jūsų veiksmai, ar aukotumėte jam maisto, ar pinigų, galų gale jo padėti dar labiau pablogins.

Norėtume jus paraginti, kad mėgintumėte įsivaizduoti šiuos žmones geresnėje situacijoje. Mintyse linkėkite jiems sėkmės ir laimės, kad tokie būtų ir jūsų virpesiai, o jau tada siūlykite kokią norite pagalbą. Tokiu atveju vyraujantys jūsų esaties virpesiai, kai esate į juos sutelkę dėmesį, pritrauks atitinkamus gerovės virpesius. Jūs tuos žmones įkvėpsite, užuot įtvirtinę dabartinės jų situacijos virpesius. Mūsų nuomone, tai yra vienintelis vertingas būdas *duoti*.

Taigi klausimas „Kas yra geriau – duoti ar gauti?“ neturi prasmės. Reikėtų klausti taip: „Kas yra geriau – mintys apie trokštamus dalykus ar mintys apie nepageidaujamus dalykus? Ar geriau pakelti kitam žmogui dvasią ir patikėti jo sėkme, ar priminti jam, kokia apgailėtina jo padėtis, ir dar labiau jį nusmukdyti?“

*Didžiausia dovana, kurią galite suteikti kitam žmogui, yra tikėjimas jo sėkme.*

Visi žmonės skirtingi, visi pasaulį mato savaip. Esate čia ne tam, kad sukurtumėte vieną pasaulį, kur visi būtų panašūs, trokštantys tų pačių dalykų. Esate čia tam, kad būtumėte tokie, kokie norite, o kitiems leistumėte būti tokiems, kokie nori *jie*.

## **Kas būtų, jei visi gautų, ko trokšta?**

**Džeris:** Leiskite pažiūrėti į šį reikalą visai iš kito taško. Jeigu kiekvienas egoistiškai nusiteikęs planetos žmogus gaus viską, ko tik panorės, į kokią painiavą įsivels pasaulis?

**Abraomas:** Tai anaip tol nebūtų „painiava“. Būtų pritraukiami tik tie troškimai, kurie derėtų su kiekvieno konkretaus žmogaus tikslais. Jūs gyvenate puikiai subalansuotame pasaulyje. Šioje milžiniškoje ir nuostabioje virtuvėje, kurioje darbuojatės, yra visi reikalingi ingredientai, iš kurių visi galite susikurti gausą ir gerovę.



Esther Hicks, Jerry Hicks. TRAUKOS DĖSNIS

## Kaip galima padėti kenčiantiems skausmą?

**Džeris:** Mano gyvenimas džiugus ir puikus, tačiau regiu, kad pasaulyje aplink mane daug kančios. Ką galėčiau padaryti, kad gyvenimas *visiems* taptų lengvesnis?

**Abraomas:** Negalite kurti kitų žmonių gyvenimų, nes negalite mąstyti jų mintimis... Ne kas kita, o tik jų mintijamos mintys, ištarti žodžiai, atliekami veiksmai sukelia emocinį atsaką (kančią), einantį iš jų *vidinės esaties*. *Jie patys susikuria kančią, galvodami apie nepageidaujamus dalykus.*

Ką iš tikro *galite* padaryti jų labui, tai pademonstruoti džiaugsmo pavyzdį. Tapkite žmonėmis, kurie *mąsto* tik apie tai, ko trokšta; kurie *kalba* tik apie savo troškimus; kurie *daro* tik tai, kas malonu, ir todėl patiria tik džiugias emocijas.

**Džeris:** Tą galiu padaryti. Galiu mąstyti apie tai, ko noriu – apie džiaugsmą, kita vertus, jei regėsiu jų skausmą ir apie jį galvosiu, ar neimsiu traukti tokio pat skausmo į savo tikrovę?

**Abraomas:** Tarkime, jūsų gyvenime pasirodo kas nors, ką kamuoja kančia, o jūs, tai regėdami, pasiryžtate padėti jam iš tos padėties išsikaupti – tada vos prisilietę prie kito žmogaus skausmo, jau suformuluojate troškimą, kad jam pasisektų. *Jeigu visą dėmesį skirsite sėkmingam šios skausmingos situacijos sprendimui, patys kančios nepajusite, o tapsite katalizatoriumi – skatinsite žmogų ieškoti išeities. Tai tikro dvasinio pakylėjimo pavyzdys. Tačiau jeigu jūs tik galvosite apie to žmogaus kančią ir apie ją sukėlusias aplinkybes, savyje sužadinsite atitinkamus virpesius, taip pat pajusite kančią ir imsite traukti nepageidaujamus dalykus.*

## Ar padės geras pavyzdys?

**Džeris:** Ar išeitis būtų man pačiam toliau siekti džiaugsmo? Rodyti tokį pavyzdį, tačiau leisti žmonėms – *iš tikrųjų leisti* – patiems kurti savo tikrovę (koku tik pageidauja būdu)?

**Abraomas:** Neturite kito pasirinkimo, kaip tik leisti jiems patiems kurti savo potyrius, kadangi negalite galvoti ar skleisti virpesių už kitus, todėl ir trokštamų dalykų už juos nepritrauksite.

Tačiau visų pirma turite galvoti apie save. Žmonėms padėsite tada, kai, pasiekę dvasinę pusiausvyrą ir priimdami nuostabias *visatos* teikiamas gyvenimo dovanas, skirsite jiems dalį savo dėmesio. Kuo jūs geriau tuo metu jausitės, tuo jūsų teigiama įtaka bus didesnė. Tegu kiti žmonės kuriasi tokią tikrovę, kokios jie nori ar nenori. Nejauskite jiems jokių negatyvių jausmų. *Leiskite jiems kurti ir džiaukitės stebėdami jų kūrybos rezultatus.*

Padėjote mums išaiškinti tris svarbiausius *dėsnius*. Pakartosime, kad *traukos dėsniis* atsiliepia į jūsų minčių virpesius. Kai sąmoningai skleidžiate malonias mintis, atsiveriate savo *vidinei esčiai* ir pajuntate, *kas iš tikrųjų esate*, susijungiate su savo *tikruoju aš*. Tada visi, kam skirsite dėmesį, turės iš to naudos. Ir žinoma, jūs dar patirsite daug džiaugsmo!

Laikui bėgant, imsite taip gerai suprasti savo pojūčius, tiksliai ir *apgalvotai* perteikti mintis, kad nuolatos jausite teigiamą trauką. O tada (ir *tik* tada) visiškai be suvaržymų leisite ir kitiems kurti, ką jie nori. *Kai suprasite, kad nepageidaujami dalykai patys negali patekti į jūsų tikrovę ir kad jūs viską gaunate per savo mintis, jums daugiau kitų žmonių elgesys grėsmės nekels, net jei jie atsirastų netoliese, kadangi jie negali tapti jūsų gyvenimo dalimi.*

## Ar galima galvoti apie neigiamus dalykus ir gerai jaustis?

**Džeris:** Kaip galėtume skirti dėmesį neigiamiems dalykams arba apie juos galvoti ir negauti į tai neigiamo emocinio atsako?

**Abraomas:** Taip elgtis negalite. Siūlytume net nemėginti. Nes jei *niekada* neįsileistumėte neigiamų emocijų, ignoruotumėte *emocinio vedlio* pranešimus. O tai prieštarauja mūsų mokymui. Privalote pažinti savo emocijas ir atitinkamai kreipti mintis, kol pajusite palengvėjimą.

Kada mintijate menką (neigiamą) mintelę, pajuntate menką (nepageidaujamą) emociją. Jeigu paisote savo pojūčių bei siekiate jaustis geriau, tą mintį pakeisite. Ją lengva permainingti, kol ji nedidelė, o emocija silpna. Kur kas sudėtingiau, kai mintis išsiplėtoja ir sukelia galias emocijas. Pagal *traukos dėsni* emocija augs proporcingai jūsų kaupiamoms mintims. Juo



ilgiau mąstysite apie nepriimtinius dalykus, tuo labiau ta mintis augs ir stiprės. Tačiau jei jautriai reaguosite į savo emocijas ir nedelsdami atitrauksite dėmesį nuo nepageidaujamo objekto, imsite jaustis geriau, o galiausiai liausitės jį traukę.

### Kokie žodžiai sustiprina gerą savijautą?

**Džeris:** Kokie žodžiai padėtų pritraukti įvairius gerus dalykus, pavyzdžiui, gerą sveikatą?..

**Abraomas:** *Aš noriu puikios sveikatos! Man patinka gerai jaustis. Man patinka mano sveikas kūnas. Menu, kaip gerai jaustis savame kūne. Sutinku daug žmonių, kurie yra geros sveikatos, ir nesunku pastebėti, kaip jie gerai jaučiasi savo sveikuose kūnuose. Kai šitaip mąstau, jaučiuosi puikiai. Šios mintys mano kūnui padeda siekti harmonijos.*

**Džeris:** O kaip dėl finansinės gerovės?

**Abraomas:** *Noriu finansinės gerovės! Šiame nuostabiame pasaulyje tiek daug puikių dalykų, kuriuos galiu įsigyti, tereikia suklestėti finansiškai. Kadangi traukos dėsnis atsiliepia į mano mintis, nutariau daugiausia galvoti apie gausą, suprantu, kad tai tik laiko klausimas, kada mano mintys apie gerovę ims traukti finansinės gerovės srautą. Kadangi traukos dėsnis priartins mano dėmesio objektą, tai renkuosi gausą.*

**Džeris:** O darnūs žmonių santykiai?

**Abraomas:** *Noriu puikių santykių. Mėgstu malonius, protingus, linksmus, energingus, įkvepiančius žmones, man miela žinoti, kad šioje planetoje tokių yra daug. Esu sutikęs tiek daug įdomių žmonių... man patinka atrasti žavias tų žmonių charakterio savybes. Regis, kuo labiau myliu žmones, tuo daugiau tokių sutinku savo gyvenime. Man patinka šis įspūdingas bendros kūrybos laikas.*

**Džeris:** Kaip dėl teigiamų Ne Fizinių potyrių?

**Abraomas:** *Noriu pritraukti tuos, kurie sutaria su manimi Fizine ir Ne Fizine prasme. Žaviuosi traukos dėsniu, mane ramina mintis, kad*

*puikiai jausdamasis aš traukiu tik pozityvius dalykus. Man gera žinoti, kad Ne Fizinio lygmens pagrindas yra gryna, teigiama Energija. Džiaugiuosi galėdamas naudotis savo emocinio vedlio sistema ir taip palaikyti ryšį su Šaltiniu.*

**Džeris:** O nuolatinis džiugus tobulėjimas?

**Abraomas:** *Esu siekianti tobulėti būtybė, mane džiugina faktas, kad tobulėjimas yra ne tik natūralus, bet ir neišvengiamas. Malonu žinoti, kad džiaugsmas priklauso tik nuo mano pasirinkimo. Taigi jeigu mano tobulėjimas yra neišvengiamas, renkuosi džiaugsmingai patirti jį visą.*

**Džeris:** Ir tokie žodžiai pritrauks šiuos dalykus?

**Abraomas:** Ne iš karto, tačiau kuo dažniau juos kartosite ir kuo geriau jausitės juos tardami, tuo jūsų virpesiai taps grynesni ir aukštesnio dažnio. O netrukus jūsų pasaulis prisipildys tų visų dalykų, apie kuriuos kalbėjome... *Patys žodžiai netraukia, tačiau jei kalbėdami išgyvenate emocijas, tai reiškia, kad jūsų virpesiai stiprūs, o traukos dėsnis privalo jiems paklusti.*

## **Kaip išmatuoti sėkmę?**

**Džeris:** Kas yra sėkmė? Koks yra sėkmės požymis?

**Abraomas:** Kiekvienas pasiekimas turi būti laikomas sėkme – tai gali būti koks nors trofėjus, pinigai, santykiai ar daiktai. Bet jeigu jūsų sėkmės standartu taptų patiriamas džiaugsmas, visa kita nesunkiai stotų į savo vietas. Nes radę džiaugsmą, pasiekiate virpesinę vienovę su visatos ištekliais.

Džiaugsmo nepajusite, jei mąstysite apie nemalonių dalykų arba nepriteklių, o kol išgyvenate džiaugsmą, niekada nepanirsite į neigiamų virpesių būseną. Tik jūsų troškimų ir skleidžiamų virpesių prieštara gali neleisti pildytis trokštamiems dalykams.

Mus stebina, kad daugelis žmonių praleidžia didesnę gyvenimo dalį ieškodami taisyklių, pagal kurias galėtų išmatuoti savo pasiekimus, arba kitų žmonių, kurie paaiškintų, kas yra gerai, o kas – blogai, nors visi jūs



turite savo *vidinį vedlį* – sistemą, kuri yra sudėtinga, rafinuota, bet aiški ir lengvai prieinama.

Kreipdami dėmesį į savo *emocinio vedlio* nurodymus, jūs galite mintyti tas mintis, kurios leidžia jums geriausiai jaustis šią akimirką. O tada įvertinate situaciją ir imate traukti į savo tikrovę trokštamus dalykus.

Kai analizuojate nepaprastus fizinės laiko ir erdvės tikrovės kontrastus, sąmoningai įvertinate savo emocinę būseną bei apgalvotai kreipiate mintis į pozityvius dalykus, netrukus pradėsite regėti gyvenimą *vidinės esaties* akimis. O tada pajuntate pasitenkinimą, kad pasukote keliu iš Ne Fizinės tikrovės į šį nuostabų fizinį kūną. Būdami Ne Fizinėje tikrovėje, jūs supratote savo amžinai evoliucionuojančios esaties prigimtį ir galimybes, kurias teikia dabartinė jūsų aplinka. Pažinote savo *vidinį vedlį*, išmokote regėti pasaulį *vidinės esaties* žvilgsniu. Supratote ir galingąjį *traukos dėsnį* – kad jis tiksliai ir nešališkai reaguoja į visas kūrėjų mintis.

Ieškodami teigiamiausias emocijas žadinančių minčių, jūs iš naujo susijungiate su savo Ne Fizinė tikrove ir suvirpate iš džiaugsmo, nes vėl turite tikslą gyventi bei jausti santarvę su *savimi!*

# TREČIOJI DALIS

## SĄMONINGOS KŪRYBOS MOKSLAS





## Sąmoningos kūrybos mokslo apibrėžimas

**Džeris:** Abraomai, jūs kalbėjote apie *sąmoningą kūrybą*. Ar galėtumėte išaiškinti jos svarbą? Ir kas apskritai yra toji kūryba?

**Abraomas:** Mes tai pavadiname *sąmoningos kūrybos mokslu*, nes manome, kad pageidaujate kurti turėdami įsisąmonintą tikslą. Nors iš tiesų tinkamesnis pavadinimas būtų *kūrybos dėsnis*, nes jis veikia, kai mąstote tiek apie norus, tiek apie nenorus. Ar svarstytumėte, ko jums reikia, ar ko trūksta (kaip pasirinksite), *kūrybos dėsnis* vis viena veikia.

Fiziniu požiūriu ši kūrybos lygtis susideda iš dviejų svarbių dalių: minties sugeneravimo ir minties išsipildymo laukimo – *troškimo* kurti ir *leidimo* kurti. Žvelgdami iš savo Ne Fizinės perspektyvos, mes regime abi lygties dalis vienu metu, kadangi protarpio tarp mūsų troškimų ir jų išsipildymo nėra.

Didžioji dalis žmonių nė nenutuokia, kokios galingos jų mintys, jie nepažįsta virpesinės savo esaties prigimties nei *traukos dėsniu*, todėl jiems svarbu yra tik *veiksmas*. Nors mes pritariame, kad veiksmas yra svarbus jūsų pasaulio komponentas, vis dėlto savo fizinę tikrovę jūs kuriatės ne veiksmais.

Kai suvokiate minties jėgą ir mėginate praktiškai bei sąmoningai ją pritaikyti (tai ir yra kūryba), pajuntate galingą poveikį, kuris kyla iš *troškimo* ir *leidimo*. Tada jums prireikia daug mažiau fizinių pastangų, o

pats veiksmas yra malonesnis. Jei neskirsite pakankamai laiko ir nesuderinsite savo minčių, jums prireiks atlikti daugiau veiksmų, o rezultatai jūsų netenkins.

Jūsų ligoninės perpildytos ligonių, kurie dabar yra priversti imtis veiksmų, idant galėtų ištaisyti tą žalą, kurią pasidarė sau savo mintimis. Jie neturėjo tikslo susirgti, tačiau susikūrė ligą, nes apie ją galvojo ir jos tikėjosi, taigi vėliau buvo priversti gultis į ligoninę, kad fiziniais veiksmais atitaisytų sau pasidarytą skriaudą. Regime daug žmonių, kurie ištisas dienas praleidžia keisdami veiksmus į pinigus, kadangi pinigai šioje visuomenėje yra pagrindinis dalykas, jei norite būti laisvi. Tačiau daugeliu atveju jūsų veiksmai nėra linksmas aktas. Tai tik pastangos gauti kompensaciją už nedarnias mintis.

*Kai dar buvote Ne Fizinėje erdvėje, jūs numatėte, kad veiksmas bus jūsų malonios fizinės tikrovės dalis. Tačiau jau tada jūs žinojote, kad kursite savo tikrovę ne veiksmais. Žinojote, kad jūsų kūnas mėgausis minties kūrybos vaisiais.*

Pirmiausia užgimsta mintis, ji sužadina teigiamą emociją, paskui prasideda kūryba. Bėga laikas, artėja ta akimirka, kai kūrybos vaisiai turi pasireikšti jūsų tikrovėje, ir tada jūs džiaugsmingai imatės veiksmų, *vis dėlto ne veiksmai yra gautų vaisių priežastis, o pirmiau veiksmų užgimusi mintis.*

Kai imatės veiksmų pirmiau nesukūrę minties, veiksmai džiaugsmo nekelia. Galime nedvejodami pareikšti, kad tokie veiksmai jūsų laimingų nepadarys – tai prieštarauja *dėsniai*.

Užuot iš karto puolę veikti, kad įgyvendintumėte savo troškimus, visų pirma juos *vizualizuokite, apgalvokite, laukite jų* – ir jie rasis. Paskui būsite įkvėpti, jums bus nurodyta, kokius veiksmus turite atlikti artėdami prie savo tikslo... deja, mes kalbame vienaip, o daugelis pasaulyje elgiasi kitaip.

### **Pakvietėte tai savo mintimis**

Dažnai atsitinka, kad mėgindami savo fiziniams draugams perduoti žinias apie *sąmoningą kūrybos vyksmą* susiduriame su pasipriešinimu, nes



visada atsiranda žmonių, kurie gyvenime turi nepageidaujamų dalykų. Girdėdami, kai sakome „Viskas yra prišaukiama jūsų pačių“, jie prieštarauja: „Abraomai, aš šito tikrai nebūčiau kvietęs į savo tikrovę, nes aš to nenoriu!“

Todėl mes su entuziazmu pateikiame šią informaciją, kad padėtume jums suprasti, *kaip* jūs gaunate, ką gaunate, kad apdairiau mintytumėte mintis ir galėtumėte *sąmoningai* traukti tikrai trokštamus dalykus bei išvengti nemalonių.

Žinome, kad neigiamybių tyčia jūs nekviečiate, netraukiate ir nekuriate. Bet sakome jums, kad esate kvietėjai, pritraukėjai ir kūrėjai... ir visa tai atliekate mintydami mintis. Generuojate mintį, o vėliau *dėsniai*, apie kuriuos jūs nenutuokiate, į tą mintį atsiliepia, – randasi rezultatai, kurių priežasties jūs taip pat nesuprantate. Štai kodėl mes čia: norime papasakoti jums apie *visuotinius dėsnius*, kad tikrai suvoktumėte, *kaip* gaunate, ką gaunate. Tik tai žinodami galėsite *sąmoningai* kontroliuoti savo gyvenimą.

Daugelis fizinių būtybių yra taip įsitraukusios į savo fizinę būtį, kad menkai suvokia ryšį su Ne Fiziniu pasauliu. Pavyzdžiui, norite, kad miegamajame degtų šviesa, todėl prieinate prie lempelės ties lova, pasukate jungiklį ir pamatote, kaip šviesa užlieja kambarį. Tada kitiems aiškinate: „Šis jungiklis uždega šviesą.“ Tačiau puikiai suprantate, kad šviesos atsiradimo priežastis yra ne vien jungiklis. Ir taip yra su visais dalykais, su kuriais susiduriate savo fizinėje aplinkoje. Jūs gebate paaiškinti tik nedidelę dalį visa to, kas vyksta aplinkui. Esame čia, kad išdėstytume likusią dalį – kurios jūs neregite.

Atkeliavote į savo fizinį pavidalą iš Ne Fizinės aplinkos kupini didelių sumanymų ir tikslų. Atsiradote čia, nes be galo troškote šios fizinės patirties. Tai jums buvo ne pirmas kartas. Gyvenote daug fizinių ir Ne Fizinių gyvenimų. Dabar pasirodėte šiame gyvenime, nes norite pratęsti savo evoliuciją fiziniame kūne. Tai evoliucija Būtybės, kurios savo fiziniais jausmais dabar galite ir nepažinti, vis dėlto ji yra *jūsų* dalis – didesnė, siekianti tobulėti, plėstis ir džiaugtis.

## Bendravimas su vidine esatimi

Norėtume, kad jūs prisimintumėte, jog esate savo gyvenimo kūrėjai, todėl džiaukitės. Neužmirškite sąsajų su savo Ne Fizinė dalimi, *vidine esatimi*, kuri yra jus įsisąmoninusi ir dalyvauja bet kokioje jūsų veikloje.

Negalite atsiminti, kas buvote prieš patekdami į savo fizinį kūną, tačiau jūsų *vidinė esatis* labai gerai žino, kuo jūs tapote, ir nuolatos siūlo jums informaciją, padedančią išgyventi kiekvieną gyvenimo akimirksnį pačiu maloniausiu – kiek įmanoma – būdu.

Patekę į šią fizinę tikrovę, su savimi neatsinešėte atsiminimų apie praėjusį gyvenimą, kadangi tokios detalės tik atitrauktų jus nuo *dabarties* akimirkų. Tačiau *vidinė esatis*, su kuria turite užmezgę ryšį, žino viską. *Jūsų Ne Fizinė dalis bendrauja su jumis nuo tos dienos, kai atėjote į savo fizinį kūną. Ryšys pasireiškia labai įvairiai – tačiau pagrindinis bendravimas vyksta per emocijas.*

## Geros ir blogos emocijos

Kiekviena išgyvenama emocija visada yra informacija, sklindanti iš jūsų *vidinės esaties*. *Vidinė esatis* praneša jums, ar gerai mąstote, kalbate, veikiate. Pavyzdžiui, kai *mintijate* mintį, kurios virpesiai nedera su tikraisiais jūsų ketinimais, *vidinė esatis* apie tai praneš per neigiamą emociją. Kai *veikiate* ar *sakote* ką nors, kas nesudaro virpesinės harmonijos su tuo, kas esate ir ko trokštate, *vidinė esatis* taip pat apie tai praneš – vėl pajusite neigiamą emociją. Ir priešingai – jeigu kalbate, mąstote ar veikiate ta kryptimi, kuri patvirtina jūsų tikruosius ketinimus, *vidinė esatis* reaguos *teigiama* emocija.

*Yra tik dvi emocijų rūšys: geros emocijos ir blogos emocijos.* Priklausomai nuo situacijos, jūs jas vadinate įvairiausiais vardais. Kai pažinsite *vidinio vedlio sistemą* (emocijas, kylančias iš jūsų esaties), suprasite, kad šiandieną galite įgyvendinti visus ketinimus, taip pat ir tuos, su kuriais atsiradote savo fiziniame pavidale.



## Pasitikėjimas vidiniu vedliu

Daugelis žmonių yra atsiriboję nuo savo *vidinio vedlio*, jie verčiau klausosi tėvų, mokytojų, įvairių žinovų ar vadovų nuomonių. Tačiau kuo daugiau paisysite kitų patarimų, tuo labiau nutolsite nuo savo asmeninio patarėjo. Neretas atvejis, kad kai mes primename savo fiziniams draugams, kas jie iš tikrųjų yra, ir padedame jiems vėl užmegzti ryšį su savo *vedliu*, juos užplūsta dvejonės. Labai dažnai žmonės yra įtikėję, jog jie – niekam tikę, todėl baiminasi žengti į priekį pasikliaudami savo pačių nuomone ir sąžine, nes, jų manymu, gali atsirasti kas nors labiau suprantantis, kas jiems gerai.

Todėl norime padėti jums prisiminti, kad esate galingos būtybės, kurios atvyko į šią laiką ir erdvės tikrovę turėdamos ypatingą tikslą. Tas tikslas – pažinti nuostabios fizinės aplinkos įvairovę. O pažinę ją, užsibrėžiate daugybę naujų tikslų. Būdami tie, kas iš tikrųjų esate – *vidinė esatis, absoliutus Aš, Šaltinis* – galite patirti daug džiaugsmo. Neužmirškite, kad per savo emocijas visada galite jausti, ar tam tikrą situaciją vertinate savarankiškai, ar veikiami kitų žmonių. Pavyzdžiui, kai jaučiatės mylį, tai reiškia, kad savo dėmesio objektą regite taip pat, kaip ir jūsų *vidinis aš*. Kai jaučiate neapykantą, to *vidinio ryšio* nėra.

Visa tai jūs intuityviai žinojote jau seniai, tačiau pamažėle tą žinojimą užgožė aplinkinių žmonių nuomonė. Jie, vyresni ir atseit išmintingesni, atkakliai stengėsi įtikinti jus, kad jokia būdu negalite pasitikėti savo vidiniais postūmiais.

*Labai daug fizinių būtybių nepasikliauja savimi, o tai mums atrodo labai keista, nes tik savo vidine esatimi ir galite kliautis.* Didžiąją gyvenimo dalį jūs praleidžiate sudarinėdami taisykles arba ieškodami žmonių (religinių ar politinių lyderių), kurie jums nurodytų, kas yra teisinga, o kas klaidinga. O likusią gyvenimo dalį praleidžiate mėgindami tas taisykles (kartais labai *senas*) pritaikyti šiai dienai. Galiausiai, kaip mes matome, pasijuntate visiškai nusivylę arba bent jau sutrikę. Kiekvienais metais daugybė jūsų miršta besiginčydami, kieno taisyklės yra tinkamiausios. Sakome jums: *Amžinų ir visuotinių taisyklių nėra, nes jūs – nuolatos besimainančios ir tobulėjančios būtybės.*

*Esther Hicks, Jerry Hicks. TRAUKOS DĖSNIS*

Jeigu jūsų namuose kiltų gaisras, ir su savo galinga technika atskubėję ugniagesiai imtų vandeniu malšinti ugnį, jūs sakytumėte: „Taip, tai tinkamiausi veiksmai.“ Tačiau jei tie patys ugniagesiai atvyktų ir imtų pilti vandenį, kai jokio gaisro nėra, jūs pasipiktintumėte: „Nei šis, nei tas... tai visai *netinkama!*“

Tas pat pasakytina ir apie jūsų įstatymus bei taisykles: *Didesnė dalis jūsų įstatymų ir taisyklių šiandieną netinka. Jeigu jūsų tikslas nebūtų buvęs tobulėjimas, nebūtumėte dabar čia, šiame fiziniame gyvenime. Juk esate nuolatos besimainančios, tobulėti siekiančios būtybės. Savo buvimu siekiate papildyti Visa, Kas Yra... Jei visa tai, kas buvo priimta seniau, būtų galutinis sprendimas, jūsų egzistavimas šiandieną netektų prasmės.*

## Kaip gaunate tai, ką gaunate?

Iš pradžių mūsų primygtinis reikalavimas, kad vertintumėte save kaip savo tikrovės kūrėjus, yra džiaugsmingai priimamas, kadangi daugelis jūsų ilgisi galimybės kontroliuoti savo gyvenimo aplinkybes. Tačiau kai vis labiau suvokiate, kad visi gyvenimo įvykiai yra pritraukiami jūsų pačių minčių (*sulaukiate to, apie ką galvojate, norite to ar ne*), imate jaustis nesmagiai – uždavinys įvaldyti savo mintis, jas skirstyti ir pasirinkti tik tas, kurios trauktų trokštamus dalykus, jums atrodo neįveikiamas.

Mes neraginame stebėti visų savo minčių, nes pritariame, kad tai gali atimti nepaprastai daug laiko ir tapti pernelyg sudėtinga, tačiau rekomenduojame sąmoningai panaudoti savo *emocinio vedlio sistemą*.

*Jei kreipsite dėmesį į savo emocinę būseną, tada minčių stebėjimas nėra svarbus dalykas. Kai jaučiatės gerai, tai galite būti tikri, kad jūsų mintys, žodžiai ir veiksmai dera su jūsų tikslais, o jei jaučiatės prastai, vadinasi, elgiatės priešingai, nei elgtis ketinate. Apibendrindami galime pasakyti, kad jei vyrauja neigiamos emocijos, tuo metu jūs nekuriate nei mintimis, nei žodžiais, nei veiksmais.*

*Taigi apgalvoto troškimo, aiškiai apibrėžto tikslo ir jautraus reagavimo į emocijas derinys iš esmės yra viskas, kas apibūdina sąmoningos kūrybos vyksmą.*



## Vieninteliai savo tikrovės kūrėjai

Kalbėdami šia tema, susiduriame su vienu labai svarbiu klausimu: „Abraomai, kaip man žinoti, kad galiu pasikliauti tuo, kas ateina iš mano esaties? Ar nėra kokios nors aukštesnės jėgos, nustatančios taisykles ir liepiančios man jų laikytis?“ Sakome jums: jūs esate savo gyvenimo kūrėjai, įgiję fizinį pavidalą, nes taip troškote. Esate čia ne tam, kad įrodytumėte savo vertingumą; esate čia ne tam, kad siektumėte išsigelbėjimo kituose gyvenimuose. Atvykote čia, nes turite konkretų tikslą. Norite tapti *sąmoningais kūrėjais*, todėl pasirinkote šį fizinį lygmenį, kuriame egzistuoja laikas ir erdvė, idant suderintumėte savo mintis ir galėtumėte stebėti, kaip jos apsireiškia tikrovėje. Savo egzistencija jūs padedate plėstis visatai ir *Viskam, Kas Yra*.

*Nėra sąrašo su teisingais ar klaidingais dalykais – yra tik tai, kas dera su jūsų troškimais ir tikslais arba priešingai. Galite pasikliauti savo vedliu, esančiu jūsų esatyje, kad žinotumėte, ar išties artėjate prie savo natūralios gerovės būsenos.*

## Traukiate mintis, kurių virpesiai panašūs

Už tai, kas vyksta jūsų gyvenimo tikrovėje, yra atsakingas *traukos dėsnis*. Turite daugybę posakių, kuriais apibūdiniate šį dėsnį, nors jo iki galo ir nesuprantate. Sakote: „Toks tokį pažino“, „Kuo toliau, tuo geriau... juo toliau, juo blogiau“, „Ši diena jau blogai prasidėjo, o baigėsi dar prasčiau“... Tačiau net vartodami tokius posakius, dauguma jūsų *traukos dėsnio* galios neįvertina. Dėsniui veikiant, suartėja žmonės, randasi naujos aplinkybės ir gyvenimo situacijos, mintis traukia kitą mintį ir dėl to auga, stiprėja.

*Dėl traukos dėsnio esate lyg galingi magnetai, kurie kiekvieną akimirklą traukia prie savęs iš aplinkos tokias mintis ir jausmus, kokie yra jūsų viduje.*

*Esther Hicks, Jerry Hicks. TRAUKOS DĖSNIS*

## Kuriate galvodami ir kalbėdami

*Niekas nekuria jūsų gyvenimo. Jūs patys tai darote ir patys pelnote visus taškus. Stebėdami savo ir aplinkinių gyvenimą, privalote įsisąmoninti, kad nėra nė mažiausio įrodymo, liudijančio prieš šiuos nuostabius dėsnius. Kai sugebėsite įžvelgti visišką savo minčių bei gaunamų rezultatų atitikimą, geriau pažinsite *traukos dėsni* ir pajausite būtinybę pasinaudoti savo *vedlio sistema*, idant galėtumėte sąmoningai orientuoti mintis norima kryptimi. Be abejonės, imsite daug geriau suprasti jus supančių žmonių gyvenimą. (Beje, kartais žvelgiant į kitus lengviau suprasti save.)*

Ar pastebėjote, kad besiskundžiantieji ligomis serga dažniau? Ar atkreipėte dėmesį, kad tie, kurie kalba apie nepriteklių, jame ir gyvena, o tie, kurie šneka apie gerovę, ją ir turi? Kai imate suvokti, jog jūsų mintys turi magnetinės jėgos, o dėmesys joms skatina jų augimą ir išsigalėjimą, pasiryžtate paaisyti savo emocijų – jos padės pasirinkti mąstymo kryptį.

*Traukos dėsni* nesunku pastebėti darbe, kai bendraujate su kolegomis. Įsivaizduokite, kad jūsų pašnekovė pasakoja apie savo išgyvenimus, o jūs, norėdami pasirodyti dėmesingi, įsiklausote į jos žodžius, gilinatės į pateikiamus pavyzdžius. Kuo ilgiau tai vyksta, tuo daugiau panašių situacijų prisimenate iš savo gyvenimo. Kai papildote pokalbį savo istorijomis, minčių virpesiai dar labiau sustiprėja. Dėmesys tam tikriems dalykams bei lydintys pokalbiai ta tema pritrauks panašių įvykių ir į jūsų gyvenimą.

Jei būtumėte atidžiai stebėję savo *jutimus* to pokalbio metu, ypač kai jis pakrypo nepageidaujama linkme, būtumėte užfiksavę nemalonų pojūtį duobutėje po krūtine. Būtumėte atpažinę savo *vedlį*, kuris tarytum bylojo jums: *Jūs mąstote ir kalbate apie tai, ko nenorite*. Šio perspėjamojo signalo, arba „pavojaus varpelio“, priežastis buvo nesutarimas tarp *tikrosios jūsų esaties* ir jūsų kalbų bei minčių. Neigiamos emocijos byloja apie nedarną. *Vidinis vedlys* perspėja apie pavojų, kylantį iš jūsų mąstymo ir kalbų: jūs kaip magnetai traukiate nepalankias aplinkybes bei kitus žmones, o to pasekmė bus dar vienas nepageidaujamas gyvenimo įvykis.

Panašiai būna, kai analizuojate dalykus, kurie jums nepatinka – netrukus jūsų gyvenime ima rasti vis daugiau tų dalykų apraiškų ar žmonių, apie juos kalbančių. O jei kalbėsite apie savo troškimus, *vidinė*



*esatis* atsilieps į tai teigiamomis emocijoms, jūs imsite savęs link traukti aplinkybes ir žmones, kurie padės jums troškimą įgyvendinti.

## **Subtili pusiausvyra tarp troškimo ir leidimo**

*Sąmoningos kūrybos mokslas* yra subtiliai subalansuotas *dėsnis*, kuris susideda iš dviejų dalių: viena – tai yra jūsų mintis, išreiškianti troškimą. Antra – lūkestis, arba tikėjimas (arba leidimas įeiti į jūsų gyvenimą) tam dalykui, kurį kuriate mintimis.

Pavyzdžiui, jei tariate „Noriu naujo raudono automobilio“, jūs jau pradėjote mintimis jį traukti į savo gyvenimą. Todėl kuo labiau gilinsitės į šią mintį ir kuo dažniau įsivaizduosite tą automobilį savo tikrovėje, tuo labiau įsijausite. O kuo labiau įsijausite, tuo daugiau patirsite pozityvių emocijų ir tuo greičiau automobilis taps jūsų tikrovės dalimi. Kai susikuriate jo įvaizdį mintyse ir išgyvenate teigiamas emocijas galvodami apie jį, automobilis ima artėti prie jūsų realaus gyvenimo. Jis buvo sukurtas, jis jau egzistuoja, o kad pamatytumėme jį tikrovėje, jums tereikia *leisti* tam įvykti.

Kita vertus, jei abejojate savo gebėjimu įsigyti naują raudoną automobilį, užgniaužiate kūrybos stimulą. Pavyzdžiui, jei tariate „Noriu naujo raudono automobilio“, prasideda kūrybos vyksmas, tačiau jei priduriate „Bet jis man per brangus“, kūrybos vyksmas sustabdomas. Jūs įvykdėte pirmąją kūrybinės užduoties dalį (suformulavote troškimą), bet savo netikėjimu, nenoru laukti ir *draudimu* (neleidimu) kliudote vyksmui rutuliotis.

Kai kalbate apie savo troškimų objektą, tai dar visiškai nereikia, kad leisite jam atsirasti savo tikrovėje. Jei svajojate apie naująjį automobilį ir dėl to jus apima džiugus jaudulys, jūs skatinate automobilio atsiradimą, bet jei pradėdate nuogąstauti, kad troškimą įgyvendinti pernelyg sunku (arba jaučiate nusivylimą, kad jis dar neįgyvendintas), tada iš tikrųjų sutelkiate mintis į nepriteklių ir į savo gyvenimą automobilio neįsileidžiate.

Pasitaiko, kad ankstyvajame kūrybos etape, kai siekiate ką nors gauti, jūs žengiate gera kryptimi, nes jaučiate jaudulį ir esate nusiteikę

pozityviai, bet vėliau imate ir pasidalijate savo troškimu su kitu žmogumi, o šis puola įrodinėti, kad tai yra *neįmanoma* arba *neturėtų atsitikti*. Jei tokius žodžius priimsite per daug rimtai, užkirsite kelius troškimui atsirasti tikrovėje.

## Kaip jaučiatės: gerai ar blogai?

Taigi kai sakote „Noriu naujo raudono automobilio ir žinau, kad jį gausiu“, taip ir įvyks. Bet jei skundžiatės „Nagi, kur jis? Aš jo trokštu jau taip seniai. Tikėjau, kad jį turėsiu, *tačiau* norimi dalykai neatsiranda“, vadinasi, jūsų dėmesys sutelktas ne į troškimą. Tuo metu galvojate apie trokštamo dalyko nebuvimą, o *traukos dėsnis* jums tą nebuvimą ir pateikia.

*Jeigu mąstysite apie troškimą, trauksite trokštamus dalykus. Jeigu mąstysite apie troškimo nebuvimą, trauksite stoką. Jei paisote emocijų, visada būsite tikri, ar galvojate apie savo lūkesčius, ar apie jų neišsipildymą – kadangi mąstydami apie troškimą jaučiatės puikiai, o kai mąstote apie trokštamo dalyko nebuvimą, jaučiatės blogai.*

Kai sakote „Noriu pinigų, kad galėčiau gyventi geriau“, traukiate pinigus, o kai nuolat galvojate apie dalykus, kurių trokštate, tačiau neturite, kreipdami dėmesį į stoką, tai gausą atstumiate.

## Sąmoningos kūrybos pratimas

Štai pratimas, kuris padės jums *sąmoningai kurti*:

*Paimkite tris popieriaus lapus ir kiekvieno viršuje užrašykite po vieną norą. Tada paimkite pirmąjį lapą ir po įvardytu noru parašykite: „Štai priežastys, kodėl aš to noriu...“ Rašykite, kas tik šaus į galvą, fiksuokite natūraliai atplaukiančias mintis, „nespauskite“ savęs. O kai jau daugiau nieko nesugalvosite, tai to ir užteks.*

*Dabar apverskite lapą ir parašykite kitos pusės viršuje: „Štai priežastys, kodėl aš manau, kad taip bus...“*



Pirmoje lapo pusėje atsispindi jūsų noras (pirmoji *sąmoningos kūrybos* lygties pusė). Antroji lapo pusė parodo jūsų tikėjimą, kad tas troškimas išsipildys (antroji *sąmoningos kūrybos* lygties pusė). Kai jau ėmėte galvoti ir suaktyvinote abiejų lygybės pusių virpesius, esate pasirengę priimti savo troškimą, nes abi *kūrybinio vyksmo* dalys buvo sėkmingai išpildytos. Laukite, ir noras pasireikš jūsų tikrovėje.

Galite kurti kelis dalykus iš karto – nėra jokių apribojimų, kadangi puoselėti troškimą ir tuo pačiu metu tikėtis jį įgyvendinti nėra sudėtinga. Vis dėlto pradžioje, kol dar mokotės telkti mintis, būtų pravartu gilintis tik į du ar tris troškimus vienu metu, nes juo ilgesnis norų sąrašas, tuo didesnės abejonės dėl neišpildytų sąlygų jus apninka. Kuo dažniau imsitės šitos veiklos, tuo sėkmingiau išmokssite telkti mintis, kol pagaliau sudaryti ilgesnį pageidavimų sąrašą kliūčių nebeliks.

Jei norite ką nors patirti savo fizinėje tikrovėje, pirmiausia privalote apie tai pagalvoti. Jūsų mintis yra kvietimas – be jo niekas neįvyks. Minykite mintis apie troškimus ir venkite minčių apie trokštamų dalykų nebuvimą. Raginame jus kiekvieną dieną skirti šiek tiek laiko ir apgalvoti savo mintis, susikurti troškimų viziją – tai veikla, kurią vykdote savo *sąmoningos kūrybos studijoje*.

Žengdami per kasdienybę, stenkitės pastebėti teigiamus dalykus: *Šiandieną, nesvarbu, ką veiksiu ir su kuo, mano svarbiausias tikslas bus nustatyti man patinkančius dalykus*. Kai būsite surinkę daug teigiamų pavyzdžių, turėsite medžiagos kūrybai savo *studijoje*.

## **Mintys, sukeliančios stiprias emocijas, pasireiškia tikrovėje greitai**

Jau minėjome, kad jūsų mintys turi magnetinės galios. Tačiau norėčiau šį tą paaiškinti: *Nors kiekviena mintis gali kurti, vis dėlto mintys, kurių nelydi gilūs išgyvenimai, labai negreitai pasireikš jūsų gyvenime*. Kai mintys sklinda kartu su emocijomis – teigiamomis ar neigiamomis – jos jūsų fizinėje tikrovėje pasireiškia bemaž iš karto. O jūsų išgyvenama emocija yra vidinės esaties perduota žinia, kad galite priėti prie visatos gausos.

Jeigu nueinate į siaubo filmą, sėdite su drauge ir stebite ekrane spalvomis ir garso efektais apipintas siaubo sceneles, tai tuo metu esate *negatyvioje studijoje*. Kai įsivaizduojate visa, ko tikrai *nenorite* regėti, išgyvenamos emocijos yra *vidinės esaties* pranešimas, bylojantis štai ką: *Viską, ką jūs dabar matote, traukiate savęs link.*

Laimei, kai išeinate iš kino teatro, paprastai tariate „Tai buvo tik filmas“ ir *nelaukiate* to įvykstant gyvenime. *Netikite*, kad taip gali atsitikti ir jums, todėl nepatenkinate antrosios lygties dalies. Filmas sukėlė mintį su tam tikra emocija, taigi kūrėte ją, tačiau neįsileidote į savo patirtį, nes iš tikrųjų *nesitikite* jos. O dabar tarkime, kad po filmo jūsų draugė pasako: „Nors tai tik filmas, bet kartą panašiai atsitiko ir *man*.“ Tokiu atveju galite *įtikėti* rodytų įvykių realumu ir pradėti *laukti*, kad taip gali atsitikti ir *jums* – tada taip ir įvyks.

Jei norite ir laukiate, tai greitai jūsų lūkesčiai išsipildys. Tačiau ne taip dažnai pasiseka pasiekti pusiausvyrą, kad troškimas ir lūkestis būtų lygūs. Kartais jūsų noras esti labai didelis, bet visiškai nėra tikėjimo. Pavyzdžiui, istorijoje apie motiną, kurios vaiką prispaudė automobilis, ji *netiki*, kad gali nukelti tą sunkią transporto priemonę nuo sūnaus, tačiau jos *troškimas* toks didelis, kad ji tai padaro.

Daugelis jūsų negatyviai kuriate daug kartų per dieną. Pavyzdžiui, sėdite prie savo stalo, o prieš jus – šūsnis sąskaitų, jūs jaučiate įtampą ar net baimę, nes neturite pakankamai pinigų toms sąskaitoms apmokėti. Nerimaudami, kad neturite pinigų, galite lengvai sukurti dar daugiau dalykų, kurių *nepageidaujate*. Tuo metu patiriamai *pojūčiai* yra jūsų *vidinės esaties* perduodamas signalas, perspėjantis, kad tarp jūsų minčių ir tikrųjų norų (turėti pinigų) nėra darnos.

## Sąmoningos kūrybos vyksmo apibendrinimas

Pamėginkime apibendrinti visa tai, apie ką čia kalbėjome, kad galėtumėte sudaryti aiškų ir apibrėžtą planą, kaip sąmoningai kontroliuoti savo gyvenimą. Pirmiausia suvokite, kad esate daugiau nei fizinis kūnas – egzistuoja išmintingesnė, senesnė jūsų dalis, kuri prisimena viską, ką esate



išgyvenę, o dar svarbiau, kad ji pažįsta jus tokius, kokie esate šiandien. Toji jūsų esybės dalis gali suteikti jums aiškią ir neribotą informaciją, ar tinkamai mąstote, kalbate bei veikiate.

Jeigu gerai suformuluosite savo ketinimą (ko dabar norite), *vidinis vedlys* funkcionuos dar efektyviau, nes jis sugeba įvertinti visus jūsų gyvenimo faktus (visus troškimus, ketinimus, įsitikinimus) ir palyginti juos su jūsų veiksmais – ar jie padeda jums trauktis į savo tikrovę trokštamus dalykus.

Nuolat analizuokite savo pojūčius. Ir kai tik pajusite, kad jus apėmė negatyvios emocijos, liaukitės darę tai, kas jas sukėlė, kadangi neigiama emocija reiškia, kad tuo momentu jūs kuriate negatyviai. *Neigiamos emocijos gimsta tada, kai jūs kuriatės neigiamus dalykus. Todėl suvokę, kad jaučiate neigiamą emociją – nesvarbu dėl ko, nesvarbu, kaip ji atsirado, nesvarbu, kokia situacija – sustokite ir sutelkite mintis į pozityvesnius dalykus.*

Praktikuokite *sąmoningos kūrybos vyksmą* kiekvieną dieną po penkiolika ar dvidešimt minučių; darykite tai ramiai atsisėdę, netrukdomi ir neblaškomi aplinkos, svajodami apie savo gyvenimą, regėdami save, kokie norite būti, ir įsivaizduodami, kad esate supami malonių dalykų.

## **Dėmesys esamai situacijai ją stiprina**

*Traukos dėsnis* reaguoja į jūsų *traukos tašką*, *traukos tašką* nulemia mintys, o mintis atspindi pojūčiai. Vadinasi, *pojūčiai* galų gale lemia, ką savęs link traukiate ir kokią tikrovę kuriate. Kai *jaučiatės* neturtėliai, gerovės pritraukti negalite. Kai *jaučiatės* apkūnūs, liekni netapsite. Kai *jaučiatės* vieniši, draugų nesusirasite – tai prieštarauja *dėsniui*. Daug kas iš jūsų ragina „žvelgti į akis tiesai“. Jie sako: „Tokie yra faktai. Matykite situaciją, kokia ji yra.“ O mes sakome jums, jei matysite situaciją tokią, kokia ji yra, ją stiprinsite. (Jei ji buvo bloga, taps dar blogesnė.) Todėl privalote žvelgti ir mąstyti plačiau. Privalote pamatyti daugiau, nei kad yra. Tik tada situacija ims keistis jūsų naudai.

Jūsų emocinis dėmesys esamai situacijai leistų jums kaip medžiui įsišaknyti vienoje vietoje, o jei sugebėtumėte įžvelgti daugiau ir tą žvilgsnį

nuspalvinti emocijomis (džiaugsmu), sulauktumėte malonių pokyčių. *Jeigu esama tikrovė daugiau ar mažiau jus tenkina, kreipkite dėmesį vis į tuos pačius dalykus – tada viskas liks po senovei. Tačiau jei jūsų tikrovėje esama nepageidaujamų dalykų, privalote visiškai nekreipti į juos dėmesio.*

### Jei vertinate, tai ir traukiate

Mintys, žadinančios stiprias emocijas, jūsų gyvenimą paveikia greičiausiai. O mintys be emocijų palaiko esamą situaciją. Taigi jau sukurti trokštami dalykai, jei toliau juos vertinsite, liks jūsų gyvenime. Tačiau jei jums dar ko nors reikia (ypač jei reikia greitai ir daug), privalote mintyti apie tai aiškias ir emocijas keliančias mintis.

Kiekvieną kartą, kai iš naujo galvosite apie trokštamą dalyką, jūsų dėmesys stiprės, ims rasti su tuo susijusių emocijų. Jūs išpildysite visas *sąmoningos kūrybos* sąlygas: galvosite apie tai, ko norite, ir išgyvensite pakilias emocijas – tuo būdu leisite savo troškimui pasirodyti gyvenime. Tai yra veikla, vykdoma kūrybinėje *studijoje*. Dažniau ja užsiimdami imsite pastebėti akivaizdų ryšį tarp mintijamų minčių ir trokštamų dalykų atsiradimo savo tikrovėje.

### Ar visuotiniai dėsniai veiks, jei jais netikėsite?

**Džeris:** Abraomai, ar *visuotiniai dėsniai*, apie kuriuos kalbame, veiks, jei aš jais netikėsiu?

**Abraomas:** Žinoma, taip. Jūs skleidžiate virpesius apie tai net nežinodami. Tai yra *spontaniška* kūryba. Niekaip negalite išjungti *kūrybinio mechanizmo* – jis veikia visada, o *dėsniai* taip pat visada atsiliepia. Štai kodėl yra svarbu suprasti *dėsnius*. Jei nesuvoksite jų, tai žaisite žaidimą, kurio taisyklių gerai neišmanote. Ir žaisdami nesuprasite, *kodėl* gaunate, *ką* gaunate. Toks žaidimas erzina, todėl daugelis jį nori mesti.



## Kaip išvengti nenorimų dalykų?

**Džeris:** Abraomai, kaip patartumėte elgtis žmonėms, kad jie *negautų*, ko *nenori*?

**Abraomas:** Negalvokite apie tai, ko nenorite. Nesutelkite minčių į nepageidaujamą dalyką, nes jūsų dėmesys jį pritrauks. Kuo ilgiau mintysite apie jį, tuo jūsų mintys taps galingesnės ir tuo stipresnės emocijos jas lydės. Tačiau kai sakote „Daugiau apie tai nė sekundės negalvosiu“, vis tiek dar apie tai galvojate. Išėitis yra pradėti mąstyti apie visiškai kitus dalykus – kuriuos norėtumėte matyti savo tikrovėje.

## Civilizuota visuomenė nemoka džiaugtis

**Džeris:** Mes gyvename vadinamojoje civilizuotoje visuomenėje, kurioje neblogai sprendžiami ekonominiai ir materialiniai klausimai, deja, kai žvelgiu į žmones gatvėse, organizacijose ir kitur, nematau jų akyse džiaugsmo. Kodėl taip yra?

**Abraomas:** Daugelis žmonių didesnę virpesių dalį skiria tam, ką jie stebi. Todėl kai jie mato ką nors, kas jiems leidžia gerai jaustis, jie išgyvena džiaugsmą, bet kai jie regi dalykus, kurie verčia jaustis prastai, džiaugsmo nelieka. Tad dauguma netiki, kad gali kontroliuoti savo jausmus, nes nega kontroliuoti aplinkybių, sukeliančių vienokias ar kitokias emocijas. Įsitikinimas, kad savo gyvenimo aplinkybių kontroliuoti negali, lemia džiaugsmo nebuvimą. Norime priminti, kad jei ir toliau kreipsite dėmesį į žmones, kurie nemoka džiaugtis, prarasite ir savąjį džiaugsmą.

## Kaip norėti aistringai?

**Džeris:** Minėjote, kad jeigu žmogaus *noras* yra aistringas, *tikėjimas* neturi lemiamos įtakos. Kaipgi mums savo *studijoje* pajauti aistringą troškimą?

**Abraomas:** Viskas turi savo pradžią. Daug kas mums sako: „Abraomai, girdžiu jūsų pamokymus, tačiau nežinau, ko noriu.“ Todėl pata-

riame – pradėkite nuo teiginio: *Noriu sužinoti, ko aš noriu*. Suformulavę tokį teiginį, tapsite magnetais, traukiančiais įvairiausius faktus, kuriais remdamiesi paskui priimsite sprendimus. *Žodžiu, leiskite traukos dėsniai pateikti jums pavyzdžius ir pasirinkimo galimybes; kuo daugiau mąstysite apie pasirinkimą, tuo jus apims didesnis entuziazmas.*

Kuo daugiau dėmesio skirsite troškimų objektui, tuo stipresnės bus jūsų emocijos. Galvodami apie savo norus, pridurdami prie jų vis naujas detales, minčių įtaką stiprinate. Gali būti ir atvirkščiai. Štai galvojate apie savo troškimą, bet nusimenate, nes jis nesipildo... netrukus vėl mąstote, kaip smagu būtų tai turėti, bet prisimenate, kad tai daug kainuoja, ir jūs negalite sau to leisti... tokios neryžtingos mintys slopina entuziazmą bei silpnina minčių jėgą.

### **Ar galima atsisakyti įsitikinimų, kurie lemia neigiamus rezultatus?**

**Džeris:** Ar žmonės galėtų kurti savo pageidaujamą tikrovę nepaisydami kitų nuomonės, esą tai neįmanoma?

**Abraomas:** Jci užtenka jų troškimo jėgos, tai galėtų. Jau mūsų mirta motina, veikiam visuomenės nuomonės ir savo gyvenimiškosios patirties, buvo įsitikinusi, kad ji jokia būdu nepakels tokio sunkaus automobilio, tačiau kai jos troškimas tapo pakankamai stiprus (nes jos vaikui grėsė žūtis), ji sugebėjo tai padaryti. Taigi jei troškimas yra pakankamai didelis, kitų žmonių įsitikinimai jūsų nesustabdys.

Įsitikinimai labai galingi, jie keičiasi lėtai, tačiau tai yra įmanoma. Kai išmoksime mintyti stiprių teigiamų emocijų lydimas mintis, *traukos dėsnis* į jas atsilieps ir gyvenime ims rasti permąnų. Tačiau jei palaikysite idėją, kad galima tikėti tik tais dalykais, kurie yra pagrįsti „faktiškais įrodymais“, tada pakeisti negalėsite nieko. Supraskite, kad mintis galima nukreipti kita linkme, ir tada, veikiant *traukos dėsniai*, atsirast naujų „faktiškų įrodymų“. Tokia yra sąmoninga kūryba.



## **Ar gali ankstesniaisiais gyvenimais susiformuoti įsitikinimai turėti įtakos dabartiniam gyvenimui?**

**Džeris:** Ar egzistuoja kokios nors mintys (arba įsitikinimai) iš mūsų praeitų gyvenimų, kurie kuria ar gali sukurti aplinkybes dabartiniame fiziniame gyvenime?

**Abraomas:** Esate nuolatos evoliucionuojančios būtybės, o jūsų visos ligšiolinės evoliucijos kulminacija yra jūsų *vidinė esatis*.

Kokios nors ankstesnių gyvenimų detalės neturi įtakos jūsų dabartinei egzistencijai. Kyla nemaža sumaištis, nes atsiranda žmonių, kurie nenori sutikti, kad tik jie patys yra dabartinio savo gyvenimo kūrėjai. Pavyzdžiui, jie teigia: „Esu apkūnus šiame gyvenime, nes praeitame badavau.“ O mes atsakome: *Jokie praeitų gyvenimų įvykiai nedaro įtakos dabartinei jūsų tikrovei, nebent kažin koku būdu jūs apie tai sužinojote ir dabar skiriate tam dėmesį.*

## **Ar gali jūsų negatyvūs lūkesčiai paveikti kitų žmonių gerovę?**

**Džeris:** Jeigu rūpindamiesi mums brangių žmonių gerove pastebime, kad mūsų mintys apie juos krypsta į neigiamą pusę, ar mes galime vien tik svarstydami jų problemą jiems pakenkti?

**Abraomas:** *Negalite kurti kitų žmonių gyvenimo, nes negalite už juos generuoti jų virpesių – jų traukos taško. Tačiau galite *paveikti* juos savo elgesiu, kad neigiamas mintis jie imtų skleisti patys.*

Neužmirškite, kad dauguma žmonių savo virpesiais atsiliepia į tai, ką jie mato, todėl jeigu jie žiūri į jus, išskaito rūpestį jūsų veide arba klausosi jūsų nerimastingos kalbos, jie gali pakreipti savo mintis nepageidaujama linkme.

Jeigu siekiate kitiems padėti, regėkite juos tokius, kokie, kiek jums žinoma, jie nori būti. Tai yra įtaka, kurią galite daryti.

## Ar galima pakeisti kitų anksčiau užprogramuotus dalykus?

**Džeris:** Jei kas nors „užprogramavo“ mane tikėti tuo ar kitu dalyku (paveikė mano įsitikinimus), o aš pamatau, kad tas tikėjimas man nereikalingas, kaip galiu jo atsisakyti?

**Abraomas:** *Esate neigiamai veikiami dviejų pagrindinių kliuvinių: vienas yra kitų daroma įtaka, kitas yra įtaka, kurią jums daro jūsų seni įpročiai...* Išplėtojote mąstymo klišes, todėl, užuot mintiję naujas mintis, kurios derėtų su jūsų naujaisiais troškimais, elgiatės pagal senus ir įprastus elgesio modelius. Reikia šiek tiek sąmoningo ryžto, arba, kaip jūs vadinate, valios jėgos – ir dėmesį nukreipsite nauja linkme.

„Programavimas“, jūsų žodžiais tariant, yra tik jūsų minčių krypties rezultatas, kurį sukūrė *traukos dėsnis*. Kartais „programos“ padeda jums integruotis į visuomenę, vis dėlto kai kurios jų iš tikrųjų jums trukdo. Per tam tikrą laiką sukaupę gyvenimo patirties, išmoksite nustatyti, kas jums naudinga, o kas ne, ir tada galėsite nukreipti mintis *savo* asmeninių interesų linkme. Apie tai kalba *sąmoningos kūrybos dėsnis*.

## Ar jūsų galios akimirka yra ši akimirka?

**Džeris:** Abraomai, *Seto* knygoje yra tokia frazė: *Jūsų galios akimirka yra ši akimirka*. Kaip jūs tai suprantate?

**Abraomas:** Ar analizuojate dabarties įvykius, ar tai, kas buvo, ar galvojate apie tai, ko tikėtės ateityje – mąstymas vyksta šią akimirką. Perduodate minčių virpesius esamuoju laiku, todėl *traukos dėsnis* visada atsiliepia tik į dabartinio mąstymo virpesius – todėl jūsų galia kurti yra *dabar*.

Be to, nepamirškite, kad jūsų emocijos yra reakcija į *dabartines* mintis, ir nesvarbu, apie ką jos – *praeitį, dabartį* ar *ateitį*. Kuo stipresnė emocija, tuo galingesnė mintis ir tuo greičiau į savo gyvenimą pritraukiate dalykus, apie kuriuos galvojate.

Tarkime, prisiminėte prieš daugelį metų įvykusį ginčą arba konfliktą su žmogumi, kuris jau miręs, tačiau kadangi tą įvykį prisiminėte *šiuo metu*,



ir virpesius sužadinate *šiuo metu*, tad ir jūsų *traukos taškas* yra veikiamas *šiuo metu, šią akimirką*.

## Kaip įvyko pirmasis negatyvus įvykis?

**Džeris:** Dažnai klausiu savęs, kaip mūsų gyvenime pasireiškia pirmoji liga arba koks kitas negatyvus dalykas. Ar tiesa, kad beveik viskas prasideda nuo minčių apie tai? Čia kaip ir pirmosios elektros lemputės atveju: pirmiausia gimė mintis, vėliau buvo išrasta elektros lemputė. Kitaip sakant, nuo ligos ar kokio nors teigiamo įvykio mus skiria viena mintis, taip?

**Abraomas:** *Visi dalykai – ar įvardijate juos kaip gerus, ar blogus – yra logiška jūsų gyvenimo tąsa.*

Esate teisūs manydami, kad pirmiausia gimsta mintis. O paskui ji įgauna formą ir pasireiškia jūsų tikrovėje. Dabartinė jūsų gyvenimo situacija yra tas veiksnys, kuris įkvepia mintį po minties.

Kai suvokiate, kad *traukos dėsnis* vienodai reaguoja ir į pozityvias, ir į negatyvias mintis, jūs tampate apdairesni – mintijate tik tokias mintis, kuriuos trauks prie jūsų trokštamus dalykus. Suprantama, niekas neatsiras gyvenime, vos apie tai pagalvosite. Kad mintys virstų tikrove, reikia laiko ir dėmesio – tada objektai ar reiškiniai, apie kuriuos galvojate, pasireiškia tikrovėje ir ima augti, plėstis. Tas pasakytina ir apie gerus, ir apie blogus dalykus. Ligos, pavyzdžiui, atsiranda ir jų gausėja todėl, kad žmonės apie jas nuolatos galvoja.

## Ar vaizduotė ne tas pats kas vizualizacija?

**Džeris:** Abraomai, kaip jūs apibūdintumėte terminą *vaizduotė*? Ką jis jums reiškia?

**Abraomas:** *Vaizduotė* yra minčių maišymas ir kaitaliojimas įvairiais deriniais. Tai panašu į situacijos stebėjimą. Tačiau vaizduotėje jūs kuriate įvaizdžius, o ne stebite kasdieninės tikrovės reiškinius. Kai kas vartoja

žodį *vizualizacija*, vis dėlto norėtume atkreipti dėmesį į nedidelį skirtumą: *vizualizacija* neretai esti tik anksčiau stebėtų įvykių prisiminimas. O *vaizduotė* padeda mintyse sąmoningai sujungti norimus komponentus, kad sukurtumėte pageidaujamą įvykių scenarijų. Kitaip pasakius, jūs mąstote turėdami tikslą sužadinti teigiamas emocijas. Kai vartojame terminą *vaizduotė*, iš tikrųjų kalbame apie *sąmoningos kūrybos* vyksmą jūsų tikrovėje.

**Džeris:** Tačiau kaip žmogus gali vizualizuoti arba įsivaizduoti ką nors, ko niekada nebuvo regėjęs? Pavyzdžiui, partnerį, kurį jis norėtų turėti ateityje, vaiką, kuris jiems turėtų gimti, arba profesiją, kuriai tas žmogus niekada nesiruošė?

**Abraomas:** Stebėdami aplinkinį pasaulį, sąmoningai kaupkite ir apsvarstykite tuos gyvenimo faktus, kurie jums patinka. Pasigrožėkite malonia šypsena arba kieno nors gražiais namais. Prisiminkite arba užsirašykite dalykus, kurie jus šiame pasaulyje gerai nuteikia, vėliau, kurdami savo gyvenimo scenarijų ir įvairias jo versijas, sumaišykite juos mintyse. Ir turėkite galvoje, kad esate nepakartojami savo unikalios asmeninės tikrovės kūrėjai.

Laikui bėgant pamatysite (o gal ir prisiminsite), kad tokio vaizduotės žaidimo vaisiai nuostabūs, kita vertus, tai yra pramoga ir malonumas. Kai sakote „Noriu žinoti, ko iš tikrųjų noriu“, veikiant *traukos dėsniai*, pradėsite traukti įvairiausius pavyzdžius. Kaupkite faktus, diena iš dienos ieškokite siekiamų dalykų. Galbūt, pavyzdžiui, pastebėsite, kad koks nors žmogus pasižymi bruožais ar savybėmis, kurias, kaip jūs pageidaujate, turėtų turėti jūsų partneris ar draugas. O gal tokiu būdu nusistatysite, kokį norėtumėte dirbti darbą. *Tokiu būdu jūs kuriatės tobulą savo tikrovės modelį.*

Kartais girdime sakant: „Norėjau būti turtingas, tačiau sutikau turtinę žmogų, kuris buvo silpnos sveikatos, be to, jo santuoka buvo nevykusi. Tada aš susiejau turtą su nesėkminga santuoka bei prasta sveikata... ir jau turtingas būti nenoriu.“ Kad taip neatsitiktų jums, kreipkite dėmesį tik į turtą, o silpną sveikatą bei netikusį vedybinį gyvenimą praleiskite pro akis.

**Džeris:** Vadinasi, vizualizuodami mes lyg iš atskirų gabalėlių sudedame visas trokštamas draugo ar vaiko, ar kito kokio dalyko savybes?



**Abraomas:** Taip. Čia jau *studijos* sritis. Tai vieta, kur galite nueiti, netrukdomi leisti laiką ir mintyse kurti vaizdus.

**Džeris:** Ir tai neprivalo būti kas nors, kas jau egzistavo, taip? Tai veikiau mūsų pageidavimas, ką norėtume patirti?

**Abraomas:** Kai dirbsite savo *studijoje*, pastebėsite, kad tas noras patirti atsiranda ne tuoj pat. Tik pajutę jaudulį žinosite, kad einate teisingu keliu... Ar jums kada nors teko rengti kokį projektą, kai buvote priversti labai ilgai ir įtemptai mąstyti, bet netikėtai tarėte: „Turiu idėją!“ Pojūtis, kurį apibūdinote žodžiais „Turiu gerą idėją!“, yra kūrybos pradžia. Jūs įvairiai dėliojote mintis, kol jos tapo aiškios, o kai radote tobulą jų derinį, jūsų *vidinė esatis* perdavė jums emociją: *Taip, gerai! Dabar jūs tai turite!* Taigi *studijos* esmė ta, kad mąstote apie įvairius dalykus, kol pajuntate, jog jau gimė puiki idėja.

**Džeris:** Dėl kokių priežasčių mūsų vizualizuojami troškimai gali neišsipildyti?

**Abraomas:** *Jeigu vizualizacija buvo gryna, jūsų troškimas materializuosis, galbūt netgi greitai.* Gryna, vadinasi, vizualizavote tik trokštamą dalyką. Tačiau jei tariate „Noriu to, *tačiau...*“, pridūrę šitą „*tačiau*“ jūs palaidojate savo troškimą dar negimusį. Neretai apie stygių mąstote tiek pat, kiek ir apie gausą. *Jeigu prailgsta laukti pokyčių, priežastis yra tik viena: esate per daug sutelkę dėmesį į trokštamo dalyko nebuvimą.*

Jei galėtumėte apsibrėžti, ko iš tiesų norite, ir vėliau *sąmoningai* apie tai mąstyti, kol tas noras pagaliau išsipildys, sugebėtumėte įgyti trokštamus dalykus per trumpą laiką. Todėl dėmesį skirkite troškimams, o ne esamai padėčiai (kai dar trokštamų dalykų nėra) – tada greičiau pritrauksite juos į savo tikrovę.

*Nukreipkite akis, žodžius ir mintis nuo to, kas yra. Galvokite tik apie troškimus. Juo daugiau galvosite ir kalbėsite apie tai, ko pageidaujate, tuo greičiau troškimas virs tikrove.*

## Ar kantrumas nėra dorybė?

**Džeris:** Abraomai, ką reiškia, kai kam nors sakote „Būk kantrus“?

**Abraomas:** Kai įvaldysite *traukos dėsni*, imsite sąmoningai kreipti

mintis ir trokštami dalykai užpildys jūsų gyvenimą, tada kantrybė taps nereikalinga.

Mes nepritariam, kai kas nors mokosi būti kantrus, nes tokie veiksmai pabrėžia, kad troškimai pildosi lėtai, o tai netiesa. Ilgo laikotarpio prireikia tada, kai jūsų mintys yra prieštaringos. Jei judate pirmyn, tačiau vėl grįžtate, vėl pirmyn ir vėl atgal, tai iš tiesų niekada nepateksite ten, kur norite. Bet kai atgal nebegrįžtate, o nuolatos judate į priekį, netruksite pasiekti savo tikslą. Ir kantrybės jums neprireiks.

## Kvantinis šuolis

**Džeris:** Na, atrodo, nesunku žengti žingsnelį į šalį nuo savo tikrovės, padaryti šiek tiek daugiau nei anksčiau, tapti šiek tiek tobulesniems ir įgyti truputį daugiau, nei turime šiandieną. O ką galite pasakyti apie vadinamąjį kvantinį šuolį? Apie milžinišką žingsnį į priekį? Apie neįsivaizduojamus pokyčius? Ar galime visa tai sukurti?

**Abraomas:** Gerai. Pataikėte į esmę. Jums lengviau žingsniuoti pirmyn mažais žingsneliais, kad jūsų požiūris į gausą ir su tuo susiję įsitikinimai keistųsi pamažėle. Netgi ne keistųsi, o plėstųsi. „Kvantinis šuolis“ reiškia visiškai atsisakyti senų įsitikinimų ir išsiugdyti naujus.

*Kvantiniai šuoliai nėra atliekami sustiprinus tikėjimą. Kvantiniai šuoliai atliekami sustiprinus troškimą.*

Argi prieštarautumėte, kad motina (anksčiau pateiktoje istorijoje), kuri nukėlė automobilį nuo savo vaiko, patyrė „kvantinį šuolį“? Juk kitomis sąlygomis ji tokio svorio pakėlusi nebūtų – jai būtų pritrūkė troškimo. O šiuo atveju galingas troškimas per sekundę leido jai atlikti „kvantinį šuolį“.

Nesame kvantinių šuolių šalininkai, nes kad jie įvyktų, reikalingos ypatingos sąlygos, žadinančios didžiulį troškimą, tačiau kai tai įvyksta, rezultatas pasirodo nepaprastas. Vis dėlto toks rezultatas beveik visais atvejais esti laikinas, kadangi jūsų seni įsitikinimai galiausiai grąžins jus ten, kur buvote anksčiau. Todėl geriau į priekį judėti lėčiau.

**Džeris:** Prašau pasakyti dar kartą: kaip galime pakurstyti savo troškimą? Kaip mums prisiversti norėti daugiau?



**Abraomas:** Sutelkite mintis į tikrai trokštamą dalyką, ir *traukos dėsni*s pritrauks daugiau informacijos, faktų bei aplinkybių, kad jums būtų lengviau kurti.

Tai yra visiškai natūralu: kai žvelgiate į tai, ko norite, išgyvenate galingas ir teigiamas emocijas. Todėl viskas priklauso nuo jūsų minčių krypties – jos turi būti sutelktos į troškimą. Jei įmanoma, lankytės vietose, kuriose yra jūsų pageidaujamų dalykų, tai savaime pakylės jums nuotaiką. O kai pakiliai jausitės, visi dalykai, kurie (jūsų nuomone) yra geri, pradės rasti jūsų gyvenime.

Kai apie ką nors mąstote, *traukos dėsni*s atlieka „kurstytojo“ vaidmenį. Tad jeigu jums atrodo, kad troškimus ir emocijas kurstyti labai sunku, tai taip yra todėl, kad jūs vieną akimirką galvojate apie savo troškimus, o kitą – imate abejoti. Tai trukdo jums judėti pirmyn.

### Ar didesnius tikslus pasiekti sunkiau?

**Džeris:** Kodėl beveik visi mano, jog gali kurti ar realizuoti mažus tikslus, tačiau jaučiasi bejėgiai kurti didelius?

**Abraomas:** Taip yra todėl, kad jie nesupranta *dėsnių*, taigi apie savo tikrąsias galimybes sprendžia žvelgdami į praeitį – ką jiems pavyko pasiekti anksčiau. *Kai suvokiate dėsnius, tada tampa aišku, kad sukurti pilį yra ne sunkiau nei sagą. Tie dalykai yra lygiaverčiai. Nėra sudėtingiau sukurti dešimt milijonų dolerių nei šimtą tūkstančių dolerių. Tai yra to paties dėsni*o pritaikymas dviem skirtingiems tikslams.

### Ar galima kitiems įrodyti šių principų vertę?

**Džeris:** Pavyzdžiui, žmogus nori išmėginti šiuos *dėsnius*, arba principus, idant įrodytų kitiems jų pagrįstumą, ir sako: „Dabar parodysiu jums, ką galiu padaryti.“ Ar tai nesumenkina *traukos dėsni*o galios?

**Abraomas:** Kai mėginatė ką nors įrodyti, iškyla problema, nes dažniausiai jums tenka susigrumti su tuo, ko jūs *nepageidaujate*. O kai

taip pasielgiate, sužadinate kaip tik tuos virpesius, kurie skatina neigiamų dalykų atsiradimą, todėl norimą tikslą pasiekti sunku. Be to, kai pašnekovai smarkiai abejoja jūsų teiginiais, galite netekti drąsos ir patys imti abejoti.

*Nėra jokios būtinybės ką nors kam nors įrodinėti žodžiais. Savo tiesą įrodykite savo gyvenimu, asmeniniu pavyzdžiu.*

## Ar reikia teisintis, kad jums sekasi?

**Džeris:** Abraomai, kaip jums atrodo, kodėl daugelis mūsų, fizinių būtybių, jaučia būtinybę teisintis, kad mums sekasi?

**Abraomas:** Viena priežastis yra ta, kad žmonės tinkamai neįvertina savo vidinių išteklių, todėl jiems norisi pasiteisinti, kodėl *jie* susikuria gerovę, o *kiti* – ne. Kitas veiksnys yra įsitikinimas savo „nevertingumu“. Jūsų fiziniame gyvenime vyrauja labai gabi nuostata: „Esate neverti, todėl privalote *įrodyti*, kad yra priešingai.“

Esate čia ne tam, kad įrodinėtumėte savo vertę. *Esate verti!* Gyvenate, idant patirtumėte gyvenimo džiaugsmą. Dėl to esate šioje laiko ir erdvės tikrovėje. Atsiradote čia, nes taip lėmė *dėsniai*. Jūsų fizinė esatis yra kuo geriausias jūsų vertės įrodymas. Galite būti, kas norite; veikti, ką norite; turėti, ką norite.

Galvodami apie savo „nevertingumą“, turėtumėte jaustis blogai – juk toji mintis visiškai nedera su jūsų *vidine esatimi*. Vykite tokias mintis šalin. Bet jei to nesuvokiate, tai imate blaškytis mėgindami įtikti kitiems, o kadangi jų reikalavimai dažnai būna nenuoseklūs, jūs galiausiai visai išklystate iš kelio.

Kai esate nusiteikę teisintis, įsijaučiate į negatyvią būseną ir atitraukiate dėmesį nuo savo troškimų. Užuoat traukę trokštamus dalykus į savo tikrovę, jūs mėginate įtikinti kitus, kad ko nors norėti yra gerai – kaip tik to ir nereikia daryti.



## Kada veikla dera su Abraomo rekomendacijomis?

**Džeris:** Esu sutikęs nemažai žmonių, kuriems viskas sekasi: geri santykiai, puiki sveikata, nuostabi finansinė padėtis. Ir jie visa tai įgijo be didesnių pastangų. Regis, jie net dirba kur kas mažiau nei kiti – daugiau vargstantys, tačiau sulaukiantys kur kas mažesnio atlygio. Taigi kada mūsų *veikla* (darbas) dera su jūsų rekomendacijomis?

**Abraomas:** Atsiradote šioje fizinėje tikrovėje ne tam, kad kurtumėte per *veiklą*. Priešingai – jūsų *veikla* turėtų būti mėgavimasis tuo, ką sukūrėte *mintimis*. O mintims kuriate tada, kai tos mintys tiksliai dera su jūsų troškimais ir kai ima veikti *traukos dėsnis*. Jei mintys ir troškimai nederės, tos nedarnos nekompensuos jokia veikla.

*Veikla, įkvėpta darnių minčių, yra džiugi. O veikla, kilusi iš nedarnių minčių, yra sunkus darbas, kuris gerų rezultatų neatneša. Kai aistringai imatės kokios nors veiklos, tai akivaizdus ženklas, kad jūsų virpesiai yra grynai ir jums nekyla prieštarų minčių dėl savo troškimo. O jei būna sunku prisiversti ką nors daryti arba veikla neduoda lauktų rezultatų, taip atsitinka dėl jūsų su troškimu nederančių minčių.*

*Kol kas esate visų pirma į fizinę veiklą linkusios būtybės, nes dar gerai neįsisąmoninote minties jėgos. Kai geriau įvaldysite savo mintis, fizinės veiklos jums tiek daug nereikės.*

## Kuriate būsimąsias aplinkybes

Neretai žmonės mums sako: „Abraomai, man reikia veiklos, negaliu tiesiog sėdėti ir galvoti.“ Mes sutinkame, kad jūsų gyvenimas yra aktyvus ir jums reikia veiklos. Tačiau jūsų vietoje jau šiandien kiek įmanydami pradėtume kryptingai mąstyti apie trokštamus dalykus. O pastebėję, kad mintys pasisuko nepageidaujama linkme (tokias mintis paprastai lydi neigiamos emocijos), mes stabtelėtume ir paieškotume būdų, kaip apie viską galvoti palankiau. Laikui bėgant, visi reikalai pradėtų taisytis.

Tarkime, einate gatve ir matote, kaip koks nenaudėlis muša gerokai silpnesnį žmogų. Reikia tuojau pat nuspręsti, kaip pasielgti! Šiuo atveju

turite du pasirinkimus: galite eiti savo keliais ir leisti, kad nukentėtų žmogus, taip pat galite įsikišti ir galbūt nukentėti patys. Abu atvejai yra negerai.

Todėl pasirinkite bet kurį veiksmą, tik nelikite su blogomis mintimis. Prisiminkite teigiamus santarvėje gyvenančių žmonių pavyzdžius ir pasirinkite *juos* į savo *studiją*; sutelkę visą dėmesį į *tokias* mintis, sužadinsite atitinkamus virpesius. Ateis laikas, kai *traukos dėsnis* apsaugos jus nuo situacijų, kai nėra pozityvaus pasirinkimo.

*Tas, kuris regi save kaip „išgelbėtoją“, apsaugantį silpnuosius nuo stipriųjų, dažnai susidurs su žmonėmis, kuriuos reikia gelbėti... Jeigu pageidaujate patirti tokius dalykus, tada ir toliau apie juos galvokite, o traukos dėsnis ir toliau juos jums pateiks. O jei norite kitokios tikrovės, tai ir galvokite apie ją – traukos dėsnis vėl jums pasitarnaus. Jūsų mintijamos temos paruošia dirvą būsimiems įvykiams.*

## Kaip visata pildo įvairius troškimus?

**Džeris:** Sakau žmonėms, kad esu pastebėjęs, jog tie, kurie gyvenime sunkiausiai dirba, turi mažiausiai, o tie, kurie dirba mažai, turi daug. Tačiau juk kas nors privalo kasti bulves, melžti karves, gręžti naftos gręžinius ir atlikti visą vadinamąjį *juodą darbą*. Kaip suprasti, Abraomai, kad kiekvienas iš mūsų gali būti kas nori, turėti ar veikti ką nori, nors yra darbo, kurį atlikti būtina, kad ir koks jis būtų nemalonus.

**Abraomas:** Jūs gyvenate tobulai subalansuotoje visatoje. Esate lyg virėjai gerai įrengtoje virtuvėje, kur visų įsivaizduojamų ingredientų yra apsčiai, kad galėtumėte kurti kokį tik pageidaujate patiekalą. Kai jūs ko nors tikrai *nenorite* daryti, jums būna sunku įsivaizduoti, kad kiti gali tokios veiklos norėti ir kad jiems nė motais, jog ji sunki.

Tačiau esame visiškai tikri, kad jeigu jūsų visuomenė vis dėlto nuspręstų atsisakyti tam tikrų darbų, jūs, vedami savo troškimų galios, išmoktumėte tų pačių rezultatų siekti kitais būdais ar gyventi visai be jų. Kai pasiekama riba, kai tų rezultatų nereikia, jie liaujasi egzistavę ir juos pakeičia nauji.



## Kuo fizinis gyvenimas skiriasi nuo Ne Fizinio?

**Džeris:** Kokie pagrindiniai skirtumai tarp *mūsų* gyvenimo čia, fiziniame pasaulyje, ir *jūsų*, Ne Fiziniam lygmenyje? Ką Žemėje turime mes, ko neturite jūs?

**Abraomas:** Kadangi esate fizinė mūsų tąsa, daugelis jūsų potyrių paliečia ir mus. Tačiau mes neleidžiame sau telkti minčių į dalykus, kurie *jums* patiems yra nemalonūs. Mes visų pirma matome pageidaujamus dalykus, todėl neišgyvename neigiamų potyrių kaip jūs.

Turite galimybę jausti, kaip jaučiame mes, pavyzdžiui, tokie jausmai kaip meilė ar dėkingumas yra būdingi ir mums, ir jums.

Jums pažįstamas fizinis pasaulis nėra atskirtas nuo vadinamojo Ne Fizinio pasaulio, tačiau mes savo Ne Fiziniam lygmenyje kuriame grynesnes mintis. Mes negalvojame apie nenorimus dalykus. Negalvojame apie nepriteklių. Mes *visą dėmesį skiriame savo troškimams, todėl jie plečiasi*.

*Jūsų fizinis pasaulis – Žemė – yra nuostabi aplinka, leidžianti koreguoti savo mintis, kadangi čia jos rezultatai duoda ne iš karto – turite tam tikrą buferinę laiko juostą* (tarp minties ir jos materialaus pasireiškimo yra laiko tarpas). Kai mintijate, ko norite, privalote susižadinti emocijas, nes tik tada prasidės traukos vyksmas. Tada reikia leisti jam plėtotis ir laukti minčių įsikūnijimo. O *buferinė laiko juosta* jums leidžia įvertinti emocijas, kurias jums sukelia jūsų mintys – atsižvelgę į jas, galite mintis pakeisti.

*Ne Fiziniam lygmenyje mintys pasireiškia tikrovėje iš karto, todėl ten jums reikėtų daugiau laiko sugaišti taisant klaidas (daugelis jūsų jų neišvengia) ir mažiau jo liktų kūrybai.*

## Kas kliudo pasireikšti visoms negeidžiamoms mintims?

**Džeris:** Kas toje *buferinėje laiko juostoje* sunaikina neigiamus proveržius mūsų mintyse, kad jie negalėtų pasireikšti fiziškai?

**Abraomas:** Dažniausiai tie proveržiai nėra „sunaikinami“. Žmonės turi susikūrę ir gerų, ir jiems nepatinkančių dalykų. *Daugelis beveik*

*viską savo gyvenime kuria spontaniškai, nes nesupranta žaidimo taisyklių. Nesupranta dėsnių.*

Tačiau yra ir tokių, kurie suvokia šiuos *amžinuosius visuotinius dėsnius* (tai reiškia, kad *dėsniai* egzistuoja net jums apie juos nežinant ir pasireiškia visuose lygmenyse). Tokie žmonės, kaip sakėme, analizuodami savo emocijas gali kontroliuoti minčių pasireiškimą tikrovėje.

### Ar reikia vizualizuoti priemones, kuriomis gauname trokštamus dalykus?

**Džeris:** Abraomai, kai vizualizuojame trokštamus dalykus arba apie juos mąstome, ar turime pagalvoti apie *priemones* (arba kokiu būdu) jiems įgyti? Gal yra gana vizualizuoti tik galutinį rezultatą, o būdus, *kaip* jį pasiekti, palikti savieigai?

**Abraomas:** Jeigu jau nusistatėte, kad norite imtis tam tikrų *priemonių*, tai nicko bloga, jei joms skirsite šiek tiek dėmesio.

Paprasčiausias būdas sužinoti, ar tinkamai elgiatės, yra kliautis *jutimais*. Pakartosime: kai esate *studijoje*, jūsų mintys apie troškimus kelia teigiamas arba neigiamas emocijas. Būna taip, kad iš pradžių jaučiate teigiamas emocijas, bet kai troškimą imate konkretinti (galvojate apie priemones), jus apima dvejonės ir nerimas. Jei taip, pernelyg nesismulkinkite.

Kai kalbate, *ko* norite ir *kodėl* norite, dažniausiai jaučiatės gerai. Tačiau kai imate svarstyti, *kaip* tai gausite (jei iš anksto tiksliai nežinote, kaip rutuliosis įvykiai), pasijuntate blogiau. Jeigu analizuojate, *kas* jums padės, *kada* tai įvyks arba iš *kur* tai ateis, o atsakymų nežinote, tai šių faktų trūkumas labiau kenkia, nei padeda. *Todėl stenkitės mintyse troškimą detalizuoti, bet ne tiek, kad jus užkluptų neigiamos emocijos.*



## Ar nepernelyg detalūs troškimai?

**Džeris:** Tarkime, noriu tapti mokytoju. Ar reikėtų detalizuoti: „Na, man reikia apsispręsti, ar noriu mokytį istorijos, matematikos, o gal filosofijos, ar dirbti vidurinėje mokykloje, ar dar kur nors?“

**Abraomas:** Įvardiję *priežastį*, kodėl norite tapti mokytoju (*noriu įkvėpti kitiems žmonėms džiaugsmo, kurį pats radau pažindamas šiuos dalykus*), ir pajutę teigiamas emocijas, gaunate žinią, kad mintijimas padeda kurti. Tačiau jeigu pernelyg detalizuosite ir abejosite (*aš gerai neišmanau šito dalyko, mokiniai nepatiria laisvės dabartinėje mokyklų sistemoje, prisimenu, koks jaučiausi mokykloje užslopintas, man pačiam nepatiko nė vienas mokytojas*), tokios mintys trukdys patirti džiaugsmingą kūrybos vyksmą.

*Problema ne ta, kad privalote būti konkretūs ar galvoti abstrakčiai. Čia svarbu minties kryptis.* Turite mintyti tokias mintis, kurios žadina geras emocijas. Tai ir kurkite tokias mintis, tačiau turėkite galvoje, kad kuo mintis bendresnė, tuo geresnes emocijas ji paprastai žadina. Paskui, jau pasiekę tam tikrą geros savijautos būseną, galite pradėti troškimą pamažėle detalizuoti. Toks būdas kurti yra geriausias.

**Džeris:** O gal geriau tiesiog numatyti galutinį rezultatą, o konkrečios detalės tegu paaiškėja savaime?

**Abraomas:** Tai būtų geras sprendimas – pirmyn link sėkmingos baigties, apie kurią svajojate. Įsivaizduokite, kad troškimas jau tapo tikrove. Tada, apimti pozityvios jausenos, imsite traukti detalias mintis, konkrečius žmones, aplinkybes bei įvykius.

**Džeris:** Ir vis dėlto – kaip detalčiai turėtume mąstyti apie savo troškimo įgyvendinimą?

**Abraomas:** *Kuo detaliau, tačiau tik tiek, kad jūsų emocijos liktų geros.*

## Ar galima ištrinti nepalankias mintis, kurios lydi iš praeities?

**Džeris:** Ar yra koks nors būdas žmogui išvalyti savo atmintį nuo visų praeityje patirtų išgyvenimų, potyrių ar įsitikinimų, kurie šiuo metu trukdo jam kurti?

**Abraomas:** Neįmanoma imti ir paskelbti, kad daugiau apie *praeitį* negalvosite, kadangi net tą akimirką, kai taip sakote, apie ją *galvojate*. Tačiau galite pradėti mąstyti apie kitus dalykus, naujus tikslus. Tada nepageidaujamos mintys iš praeities praras savo įtaką ir ilgainiui visai jas pamiršite. *Užuot mėginę ištrinti praeitį, galvokite apie dabartį. Apie tai, ko iš tikrųjų šiuo metu trokštate.*

### Kaip nepalankius įvykius pasukti kita linkme?

**Džeris:** Ką daryti, kai įvykiai klostosi nepalankiai? Kai svarbūs dalykai žlunga arba netenka vertės? Kaip galėtume viską pasukti atgal, teigiama linkme?

**Abraomas:** Tai puikus klausimas. Nepalankiai besiklostantys įvykiai yra *traukos dėsnio* darbas. Viskas prasideda nuo mažos negatyvios mintelės. Vėliau prie jos pritraukiama daugiau minčių, daugiau žmonių, daugiau šnekų, kol galiausiai ji tampa labai galinga. Tik labai stiprios asmenybės geba atsitraukti nuo negatyvių minčių, kai šios tampa tokios intensyvios. Kitaip tariant, kada jums skauda kojos pirštelį ir jis tvinkčioja, yra nelengva galvoti apie sveikąją pėdą. *Ypač negatyviose situacijose siūlome jums pamėginti išblaškyti mintis, o ne jas keisti. Eikite pamiegoti arba į kiną, pasiklausykite muzikos, pažaiskite su kate... darykite bet ką, kad nukreiptumėte mintis į šalį.*

Net kai įvykiai klostosi nepalankiai, tam tikri jūsų gyvenimo aspektai lieka geresni nei kiti. Galvokite apie juos. Net jei jie nelabai svarbūs, veikiant *traukos dėsniui* jų ims rasti daugiau. *Įmanoma įvykius pasukti kita linkme – kad jūsų situacija sparčiai imtų taisyti. Kad tai įvyktų, kreipkite mintis į dalykus, kurių dabar norite.*

### Ką daryti, kai du žmonės varžosi dėl to paties prizo?

**Džeris:** Kai du žmonės varžosi tarpusavyje, tai vienas jų *laimi*, o kitas *pralaimi*. Kaip padaryti, kad abu gautų, ko nori?



**Abraomas:** Jie turi žinoti, kad „prizų“ yra užtektingai. Kai dalyvaujate varžybose, kuriose tik *vienas* prizas, automatiškai papuolate į situaciją, kai įmanomas tik vienas laimėtojas. O laimi tiksliausiai žinantis, ko nori, ir turintis stipriausią troškimą bei viltį laimėti...

Konkurencija gali jums padėti, nes ji skatina troškimus, kita vertus, ji gali būti kliūtis, jei trukdo tikėti sėkme. Ieškokite būdų, kad konkurencija taptų maloni. Numatykite galimą naudą, net jei neparsinešite į namus trofėjaus. O jeigu nepaisydami pergalės ar pralaimėjimo gerai jausitės, laimėsite didžiausią prizą iš visų įmanomų. Laimėsite *ryšį*. Laimėsite aiškumą. Įgysite gyvybinės jėgos. Pasieksite vienybę su savo *vidine esatimi*. Tai yra pats didžiausias prizas.

*Šioje beribėje visatoje negali būti varžybų dėl išteklių, nes jie neišsėmiami. Galite atsisakyti juos priimti ir tokiu būdu patirti nepriteklį, bet tai jau jūsų pačių pasirinkimas.*

## **Jei galite tai įsivaizduoti, tai yra tikra**

**Džeris:** Ar galima norėti nerealių dalykų?

**Abraomas:** *Jei sugebate ką nors įsivaizduoti, tai negali būti „nerealų“. Jeigu būdami savo laiko ir erdvės tikrovėje sugebėjote sukurti troškimą, tai jūsų tikrovė turės išteklių jį išpildyti. Reikalinga tik jūsų virpesių ir troškimo vienybė.*

**Džeris:** Jei aš savo troškimą įsivaizduoju, kad ir labai miglotai, vis viena pradedu jį traukti, taip?

**Abraomas:** Kai mintimis susisiejate su įsivaizduojamu objektu, imate traukti naujas detales ir aplinkybes, tas objektas tada darosi vis tikresnis.

## **Ar galima šiuos principus taikyti blogiems tikslams?**

**Džeris:** Ar gali žmogus nukreipti kūrybos vyksmą neigiama linkme? Pavyzdžiui, atimti kam nors gyvybę ar užgrobti nuosavybę?

**Abraomas:** Ar gali žmogus sukurti, ką *jis* nori, net tada, kai *kitiems* tokia kūryba nepatinka?

**Džeris:** Taip.

**Abraomas:** Na, tada iš tikrųjų... Kad ir kokie būtų norai, jie gali išsipildyti.

### Ar grupinė kūryba veiksmingesnė?

**Džeris:** Ar padidintume savo kuriamąsias galias, jei susiburtume į grupę?

**Abraomas:** Susibūrimo draugėn *privalumas* yra tas, jog galite stimuluoti ir kurstyti troškimus. Tačiau kai jūsų daugiau, kiekvienam atskirai tampa sudėtinga telkti mintis į tai, ko nori jis pats – tai *trūkumas*. *Veikdami individualiai, turite pakankamai galios sukurti viską, ką įsivaizduojate. Todėl nereikėtų to daryti su kitais. Antra vertus, tai gali būti įdomu!*

### Ką daryti, jei kiti nenori, kad jums pasisektų?

**Džeris:** Ar galima veiksmingai kurti, jei šalia yra žmonių, prieštaraujančių mūsų ketinimams?

**Abraomas:** Jeigu rimtai sutelksite dėmesį į savo *troškimą*, tokią kliūtį galite ignoruoti. Jei stengsitės atremti tų žmonių pasipriešinimą, mažiau dėmesio liks trokštamam dalykui. Atrodytų, geriau pasitraukti į šalį, kur jūsų nepasiektų priešiškos mintys – liktumėte tik su savosiomis. Vis dėlto jei jau norite išvengti bet kokios priešpriešos, jums reikės išvykti iš savo miesto, nes visada atsiras tokių, kurie iki galo nesutiks su jūsų idėjomis. Maža to – reikės išvykti ir iš savo šalies, ir netgi palikti šią planetą. *Todėl nebūtina bėgti nuo nepalankiai nusiteikusių žmonių. Sutelkite dėmesį tik į savo norus ir galėsite pozityviai kurti bet kokiomis aplinkybėmis.*

**Džeris:** Kaip sakėte, gausime viską, apie ką galvojame (ir gera, ir bloga), jei tik tas mintis lydės stiprios emocijos?



**Abraomas:** Jei mintijate mintį ir darote tai ilgesnį laiką, *traukos dėsnis* trauks daugiau tokio pobūdžio minčių, kol jos sužadins emocijas. *Kiekviena mintis, turima galvoje ilgesnį laiką, galų gale taps tokia stipri, kad pasireikš jūsų tikrovėje.*

## **Kaip įgauti pagreitį einant troškimų išsipildymo keliu?**

**Džeris:** Abraomai, kaip mums įgauti pagreitį einant savo troškimų išsipildymo keliu? Kaip sukurti srautą, nešantį mus pirmyn?

**Abraomas:** Sugalvokite bet kokią mažą dalyką, kuris leistų jums jaustis laimingiems, ir tol apie tai mąstykite, kol *traukos dėsnis* pritrauks tokių minčių vis daugiau. Kuo daugiau minčių, tuo daugiau pozityvių emocijų sužadinsite... o kuo daugiau pozityvių emocijų, tuo būsite tikresni, kad esate gerame kelyje. Taigi viskas priklauso nuo jūsų – priimkite sąmoningus sprendimus, kurie padėtų jums greičiau judėti norima linkme.

Viskas, ką turite gyvenime, yra be išimties pritraukta jūsų pačių. Tačiau kai minčių kryptį nusistatote sąmoningai, kai pamažėle atsirenkate ir stiprinate tas mintis, kurios žadina teigiamas emocijas, jūsų tikrovėje ima rasti vis mažiau nepageidaujamų dalykų, kuriuos pirmiau susikurdavote spontaniškai. Galingas *traukos dėsnis* ir jūsų gebėjimas paisyti minčių sužadintų emocijų leis jums patirti tikrą *sąmoningos kūrybos* džiaugsmą.

# KETVIRTOJI DALIS

## LEIDIMO MENAS





## Leidimo meno apibrėžimas

**Džeris:** Abraomai, kitas dalykas, padėjęs man susiformuoti naują požiūrį, buvo *leidimo menas*. (Nors aš jo ir nesuprantu taip aiškiai, kaip suprantate jūs.) Ar papasakosite apie tai?

**Abraomas:** Iš tiesų norime, kad prisimintumėte, kas tai yra, kadangi praktiškas šio *dėsnio* taikymas duoda jums viską. Žinokite, kad *leidimo meno* reiškinyje egzistuoja, ar priimate jį, ar ne. Jis visad reaguoja į jūsų mintis ir pateikia konkrečius rezultatus. Norėdami įvaldyti *leidimo meną*, privalote aiškiai įvertinti savo pojūčius, nes tai padės jums tinkamai nukreipti mintis. Šio *dėsnio* supratimas lems, ar kursite *apgalvotai*, ar paliksite savo gyvenimo kūrimą savieigai.

Jau iš pat pradžių nutarėme visą medžiagą pristatyti jums tokia seka: pirmiausia – *traukos dėsni*, toliau – *sąmoningos kūrybos mokslą* ir galiausiai – *leidimo meną*, kadangi negalima suprasti paskutinio punkto, kol nėra aiškūs du pirmieji.

*Leidimo meno sąvoką* galima praplėsti tokiu teiginiu: *Esu toks, koks esu, ir tuo džiaugiuosi bei jaučiuosi laimingas. Ir jūs esate tokie, kokie esate, nors galbūt kitokie nei aš – tai yra gerai.*

*Nes aš galiu mąstyti, apie ką noriu, ir netgi jei mes labai skiriamės, aš nepatirsiu neigiamų emocijų, nes esu pakankamai išmintingas, kad nekreipčiau dėmesio į mintis, kurios galėtų priversti mane jaustis nepatogiai. Jau*

*supratau, kad šioje fizinėje tikrovėje negalima kitiems primesti savųjų tiesų. Neraginu visų būti vienodų, nes suprantu, kad panašumas ir vienodumas žlugdo įvairovę ir todėl neįkvepia kūrybiškumo.*

Taigi *leidimo menas* yra būtinas žmonių giminei, šiai planetai ir visai visatai. Galite elgtis priešingai ir nepaisyti *leidimo meno* nuostatų, tačiau tada liausitės augę.

Kai patenkate į tam tikrą situaciją, kuri jums kelia nerimą, ir nusprendžiate nieko nesiimti, kad ją sustabdytumėte ar pakeistumėte, tada ją *toleruojate*. Tai yra visai kas kita nei *leidimas*. *Leidimas* – tai gebėjimas žvelgti į pasaulį ir tuo pat metu palaikyti ryšį su savo *vidine esatimi*. Jei norite pasiekti tokią būseną, turite kruopščiai pasirinkti šio fizinio gyveninio faktus ir sutelkti dėmesį į tuos, kurie kelia geras emocijas. Pasinaudokite savo *emocinio vedlio sistema* – ji padės jums nusistatyti minčių kryptį.

### Ar reikia saugotis kitų žmonių minčių?

**Džeris:** Pradžioje man buvo kilęs vienas keblus klausimas: kaip mums apsisaugoti nuo kitų, mąstančių kitaip nei mes, įtakos, jeigu jie koku nors būdu įsibrautų į mūsų asmeninę erdvę?

**Abraomas:** Gerai. Štai kodėl minėjome, kad, prieš suprasdami ir priimdami *leidimo meną*, pirmiausia privalote išsiaiškinti, kas yra *traukos dėsnis* bei *sąmoningos kūrybos mokslas*. Kai nesuprantate, kaip kas nors patenka į jūsų tikrovę, tai to ir baiminatės. Jei nesuvoksite, kad kiti negali įeiti į jūsų gyvenimą tol, kol nepakviesite jų mintimis, tada, žinoma, nerimausite dėl tų kitų žmonių veiksmų.

Kai jau įvaldysite šiuos didžiuosius *visuotinius dėsnius*, jums nebereikės sienų, barikadų, armijų, karų ar kalėjimų, nes jausitės laisvi kurti savo pasaulį, apie kokį svajojate, o kiti kurs savąjį ir jų pasirinkimai jūsų nebaugins. Jei tos tiesos nežinosite, negalėsite mėgautis absoliučia laisve.

Šiame fiziniame pasaulyje yra dalykų, su kuriais esate visiškai *darne*, bet esama ir tokių, su kuriais absoliučiai *nesutariate* – ir visko po truputį yra aplink jus. Tačiau esate čia ne tam, kad naikintumėte



ar slopintumėte nepageidaujamus dalykus – juk jie nuolat ir amžinai mainosi. Jūs turite nustatyti – dėliodami akimirką prie akimirkos, detalę prie detalės, dieną prie dienos, metus prie metų – ko trokštate, paskui sutelkti į tai dėmesį ir mintis ir leisti veikti *traukos dėsniui*, kad visi tie troškimai atsirastų jūsų gyvenime.

## Nesate pažeidžiami kitų žmonių elgesio

Priežastis, kodėl daugelis žmonių yra nenusiteikę leisti vieni kitiems veikti, ką kas nori, yra *traukos dėsnių* nesupratimas – jie klaidingai įsitikinę, jog nepageidaujama kitų žmonių patirtis gali prasiskverbti į jų pačių gyvenimą. Gyvendami nepalankiomis aplinkybėmis arba stebėdami, kaip blogai gyvena kiti, tie žmonės mano, kad vargu ar kas pasirinktų tokį gyvenimą sąmoningai, vadinasi, tokias blogas sąlygas jiems yra sukūrę kiti. Todėl jie nuogąstauja dėl savo likimo – esą jei kiti elgsis netinkamai, blogai bus visiems. Nesuvokdami *traukos dėsnių*, žmonės jaučiasi nesaugūs ir yra pasirengę gintis, todėl statomos sienos, renkamos armijos, idant jie liktų saugūs, deja, veltui. Pasipriešinimas tokiems dalykams jų pritraukia dar daugiau.

Anaiptol nesakome, kad įmanoma išvaduoti pasaulį nuo visų prieštaravimų ir kontrastų, nes kaip tik prieštaravimai ir kontrastai padeda pasauliui plėstis. Norime tik pasakyti, kad jūs galite gyventi laimingą gyvenimą milžiniškoje jus supančioje daiktų ir reiškinių įvairovėje. Mūsų mintys skirtos padėti jums siekti asmeninės laisvės, o tai įvyks tada, kai suvoksite *visatos dėsnius* ir imsite jais remtis.

Kol neįsisąmoninsite pirmųjų dviejų *dėsnių*, negalėsite suvokti ir įvaldyti *leidimo meno* – jūs nenorėsite *leisti* kitiems daryti, ką jie nori, kadangi dar nežinosite, kad jūsų nepaveiks nei jų žodžiai, nei veiksmai. Jūs ginsitės, siekdami išsaugoti savąjį *aš*.

*Šie mūsų pristatomi dėsniai yra amžini, o tai reiškia, kad jie bus visada. Jie yra visuotiniai, vadinasi, jie veikia visur. Jie yra absoliutūs, nesvarbu, žinote apie tai ar ne. Jie egzistuoja, pripažįstate tai ar ne, ir daro įtaką jūsų gyvenimui.*

## Gyvenimo žaidimo taisyklės

Mes žodį *dėsnis* suprantame kitaip, nei kad jūs esate apsibrėžę savuosius dėsnius Žemėje. Kai tariame žodį *dėsnis*, kalbame apie amžinuosius, nuolatinius *visuotinius dėsnius*. Gal sunkiai tikėtina, bet jų yra visai nedaug.

Jei jums pavyks suprasti šiuos tris pagrindinius *dėsnius*, jūs drauge suprasite, kaip funkcionuoja jūsų visata. Sužinosite, kaip viskas patenka į jūsų gyvenimą. Suvoksite, kad esate kvietėjai, kūrėjai ir visų gyvenimiškų dalykų pritraukėjai – tada iš tiesų galėsite sąmoningai valdyti savo fizinę būtį. O svarbiausia, kad tada ir tik tada išsilaisvinsite, nes laisvė ateina, kai sužinote, *kaip* jūs gaunate tai, ką iš tikrųjų gaunate.

*Čia aiškinsime jūsų fizinio gyvenimo žaidimo taisykles ir tą atliksime su dideliu noru, kadangi tos pačios taisyklės reguliuoja gyvenimą apskritai – ar tai būtų fizinė, ar Ne Fizinė būtis.*

Galingiausias *visatos dėsnis* – *traukos dėsnis* – sako, kad panašumai traukia vienas kitą. Galbūt pastebėjote, kad kai įvykiai jūsų gyvenime pradeda klostytis nepalankiai, jums ima atrodyti, jog žlunga viskas. Bet štai iš ryto atsibundate gerai nusiteikę, ir visa diena yra šviesesnė. O jei dienos pradžioje su kuo nors susipykstate, tai dažniausiai ir likusioji dienos dalis bus aptemdyta įvairių nesklandumų – taip atsitinka dėl *traukos dėsnio*. Iš tiesų visa, ką jūs patiriate – nuo akivaizdžiausių iki subtiliausių dalykų – yra sąlygojama *traukos dėsnio*... Kai galvojate apie ką nors malonaus, panašių minčių kyla daugiau – veikia *traukos dėsnis*. Dėl tos pačios priežasties nemalonios mintys traukia kitas nemalonias mintis, kol jos virsta vienu dideliu nemalonių minčių kamuoliu. Taigi *traukos dėsnio* supratimas padės jums orientuoti mąstymą *tik* norima kryptimi, kad į savo tikrovę netrauktumėte nepageidaujamų dalykų.

Toliau yra *sąmoningos kūrybos dėsnis*, jis apibūdinamas taip: *Imu traukti savęs link dalykus, apie kuriuos galvoju. Jei mano mintys apie tą dalyką sužadina stiprias emocijas, trauka tampa stipresnė. Todėl dalyką, į kurį nukreipiu mintis ir sužadintas emocijas, aš pritraukiu į savo tikrovę.*

Galima sakyti, kad *sąmoninga kūryba* yra grindžiama tam tikra pusiausvyra. Iš vienos pusės yra mintis, o iš kitos – lūkestis, arba *leidimas*.



Kai jau apie ką nors galvojate, laukiate to arba tikitės, kad taip įvyks, turite būti pasiruošę priimti savo minčių objektą. Štai kodėl gaunate tai, apie ką mąstote, norite to ar ne. Jūsų mintys yra galingi magnetai, traukiantys prie savęs panašius virpesius skleidžiančius dalykus.

Lengviau suprasite, kaip veikia *dėsniai*, stebėdami kitų žmonių gyvenimus – atkreipkite dėmesį, kad tie, kurie daug kalba apie gerovę, ją turi. Tie, kurie kalba apie sveikatą – taip pat. Besiskundžiantieji negalavimais serga. Kalbantys apie nepriteklių, gyvena skurdžiai. Taip veikia *dėsnis*. Kitaip nebūna. *Jūsų jausena yra jūsų traukos taškas, todėl traukos dėsni geriausiai suvoksite, kai įsivaizduosite save lyg magnetą, traukiantį vis daugiau tų dalykų, į kuriuos esate įsijautę.* Kai *jaučiatės* vieniši, išprovokuojate dar didesnę vienatvę. Kai *jaučiatės* neturtėliai, pritraukiate skurdą. Kai *jaučiatės* ligoniai, pritraukiate dar didesnę ligą. Kai *jaučiatės* nelaimingi, pritraukiate dar juodesnį liūdesį. Kai *jaučiatės* sveiki, kupini energijos, žvalūs ir klestintys, šitų kokybių pritraukiate dar daugiau.

## **Moko patirtis, o ne žodžiai**

Esame mokytojai, ir per visą savo mokymo praktiką išmokome vieną svarbų dalyką: *Žodžiai nemoko. Žinojimas kyla iš gyvenimo patirties.* Todėl raginame jus apmąstyti savo gyvenime patiriamus įvykius ir pradėti stebėti, koks yra ryšys tarp žodžių, kuriuos skaitote šioje knygoje, ir gyvenimo, kurį gyvenate. Kai suprasite, kad gaunate visa tai, apie ką mąstote, tada ir tik tada jums atsiras noras kreipti dėmesį (sąmoningai kontroliuoti) į savo mintis.

Minčių kontrolė taps lengvesnė, jei užsibrėšite tą būtinai įvykdyti. Dažnai būna taip, kad galvojate apie dalykus, kurių nenorite, ir nesuprantate, kaip tai yra blogai – *nes kaip galvojate, taip ir įvyksta, neigiamybių jūsų gyvenime gausėja.*



## Užuot kontroliavę mintis, galite stebėti jausmus

Minčių kontrolė kartais būna pernelyg sudėtingas dalykas. Todėl užuot mėginę kontroliuoti mintis, pasirinkite veiksmingą alternatyvą. Mažai kas iš jūsų žino, kad fizinės būtybės (tai yra jūs) turi kitą savo esybės dalį – sąmoningesnę, išmintingesnę ir senesnę (mes vadiname ją *vidine esatimi*) – kuri bendrauja su fizine dalimi. Tas bendravimas pasireiškia įvairiomis formomis. Jis gali vykti aiškiomis ir vaizdingomis mintimis, kartais – žodžiais, tačiau kiekvienu atveju jį lydės emocijos.

*Prieš atsirasdami fizinėje tikrovėje jūs susitarėte, kad bendravimas su jūsų vidine esatimi išliks. Taip pat buvo sutarta, kad bendrausite per emocijas, nes jų neįmanoma nepajauti, o ne per mintis ar žodžius, kurių galima nepastebėti ar neišgirsti. Nes mintydamis vienas mintis, galite nepriimti kitų, siūlomų tuo pat metu. O kai ką nors svarstote arba esate susimąstę, kartais neišgirstate, ką kitas žmogus, esantis tame pačiame kambaryje, jums sako. Todėl emocijos yra geresnė bendravimo priemonė nei kitos.*

Egzistuoja dvejopos emocijos: geros ir blogos. Taip pat buvo sutarta, kad geri jausmai jus apims tada, kai galvosite, kalbėsite ar veiksite ką nors, kas derės su jūsų troškimais; o neigiami užvaldys tada, kai kalbėsite, mąstysite ar veiksite ta linkme, kuri nedera su jūsų ketinimais. Taigi kontroliuoti minčių nėra būtina. Tiesiog klausykitės savo pojūčių – bet kokia neigiama gaida jums praneš, kad vyksta atvirkščias kūrybai procesas. Tuo metu, kai jus valdo neigiami jutimai, mąstote apie nepageidaujamą dalyką ir traukiate jį į savo gyvenimą.

## Toleravimas ir leidimas

Supraskite (apie tai kalba visa ši knyga), kad nėra nieko, kas jums keltų kokią nors grėsmę. Jūs patys esate savo likimo šeimininkai. *Leidimo meną* galima apibūdinti tokiais žodžiais: *Esu, koks esu, ir noriu leisti kitiems būti tokiems, kokie jie yra. Tai dėsnis, vedantis jus į visuotinę laisvę. Jei jo paisysite, išvengsite visų nepageidaujamų dalykų.*



Tačiau daugelis *leidimo* idėją supranta klaidingai – jie mano, kad *leidimas* reiškia *toleravimą*. Kas yra toleravimas? Esate patys, kas esate, ir leidžiate kitiems būti, kas jie yra – net jei tai jums nelabai patinka. Galbūt kitus vertinate neigiamai, galbūt gailitės jų, galbūt netgi jų prisibijote, vis dėlto kad ir kas būtų, leidžiate jiems egzistuoti. Kitaip sakant, toleruojate juos.

Tačiau kai *toleruojate*, tai nereiškia, kad *leidžiate*. Tai visiškai skirtingi dalykai. Tas, kuris *toleruoja*, išgyvena neigiamas emocijas. O tas, kuris *leidžia*, jokių neigiamų emocijų nejaučia. Tai yra didelis skirtumas, nes negatyvių jautimų nebuvimas yra laisvė. Apimti neigiamų emocijų, laisvės nepajusite.

Žmonės, kurie yra toleruojami, vertina tai kaip privalumą, nes kiti netrukdo jiems gyventi. Tačiau tai nėra privalumas *tiems, kurie toleruoja*, nes ką nors toleruodami, išgyvenate neigiamas emocijas, todėl traukiate savęs link įvairias neigiamybes. Todėl užuot toleravę kitus, leiskite jiems būti tokiems, kokie jie yra – tada negatyvių dalykų į savo tikrovę netrauksite.

## **Sprendimų paieškos ir problemų stebėjimas**

Galbūt paprieštarausite: „Abraomai, ar norite pasakyti, kad turiu kaip strutis kišti galvą į smėlį? Privalau nežiūrėti ir nematyti tų, kurie bėdoje? Neieškoti galimybių jiems padėti?“ Atsakome jums: jeigu norite padėti, tai ir akcentuokite žodį *padėti*, o ne *bėda*, nes tai visiškai keičia situaciją. *Kai ieškote atsakymų, patiriate teigiamas emocijas, o kai žvelgiate į problemas, išgyvenate neigiamas.*

Taip, savo dėmesiu ir žodžiais galite žmonėms labai padėti įgyti, ką jie trokšta turėti. Tačiau kai sutinkate žmogų, nuo kurio nusisuko sėkmė, kuris gyvena nepritekliuje ar sunkiai serga, ir kai gailėdami bei atjausdami kalbate su juo apie dalykus, kurių jis norėtų išvengti, jus apima neigiamos emocijos ir jūs imate traukti į savo tikrovę neigiamybes. Taip pat ir jūsų pašnekovas – jis dar stipriau sutelkia mintis į savo problemas, todėl jų ima gausėti.



Jei lankote sergančius draugus, mėginkite įsivaizduoti juos sveikus. Atkreipkite dėmesį, kad kai analizuojate jų ligą, jaučiatės prastai, o kai pradėdate mąstyti apie jų pasveikimą, jums tampa gera. Sutelkę dėmesį į draugų gerovę, *leidžiate* užsimegzti ryšiui su savo *vidine esatimi*, o *vidinė esatis* taip pat regi draugus sveikus – tai iš tikrųjų paspartins jų sveikimą. Kai esate susijungę su *vidine esatimi*, jūsų įtaka esti kur kas stipresnė. Žinoma, gali atsitikti, kad jūsų draugai pasirinks daugiau galvoti apie ligą nei apie išgijimą, o tada negalavimai tęsis.

### Įkvėpkite savo pavyzdžiu

Gailesčio žodžiais kitų žmonių neįkvėpsite. Ir jų dvasios nepakelsite pripažinę, kad tai, ką jie turi, nėra jų tikrieji troškimai. Jūs padėsite tada, kai elgsitės kitaip nei jie. Įkvėpsite juos asmeninio pavyzdžio jėga bei aiškumu. Jei esate sveiki, paskatinsite juos sveikti. Jei esate turtingi, paraginsite juos siekti materialios gerovės. Te jūsų pavyzdys nuteikia juos pakiliai. Te jūsų širdies balsas įkvepia juos. Perduokite kitiems savo teigiamus pojūčius... Jeigu skleisite neigiamas emocijas, kitus žmones nuliūdinsite ir tik prisidėsite prie jų negatyvios kūrybos.

Leiskite kitiems jaustis gerai, nors ir jie jums neleistų. Būkite, kas esate, net jei kiti jums nepritartų. Likite savimi, neišgyvendami neigiamų emocijų dėl kitų žmonių vertinimų. Kai žvelgsite į šį pasaulį ir nuolatos jausite džiaugsmą – štai tada tapsite *leidėjais*. Kai gebėsite atskirti, kuri gyvenimiška patirtis neša sėkmę, o kuri ne, ir mokėsite pasirinkti tik džiugius įvykius – tada būsite įvaldę *leidimo meną*.

### Noras ir poreikis

Kartais skirtumai tarp teigiamų ir neigiamų emocijų esti labai nežymūs. Tas pat pasakytina ir apie *norą* bei *poreikį*.

Kai sutelkiate dėmesį į *troškimus*, jūsų *vidinė esatis* atsako į tai teigiamomis emocijomis. Tačiau kai galvojate apie *poreikius*, *vidinė esatis*